

漬け物が食べやすくなる！

高菜チャーハン

【材料(4人分)】

・ご飯	茶碗4杯	
・豚肉	100g	
・高菜漬け	80g	
・たまねぎ	120g	
・ねぎ	30g	
・油	適量	
A	・しょうゆ	大さじ1
	・中華だし	小さじ1.5
	・塩	小さじ1/2
	・白こしょう	少々
・ごま油	小さじ1.5	



【作り方】

- ① 豚肉は細切り、高菜漬けは1cm幅に切り、たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、たまねぎ、高菜漬け、ご飯、調味料A、ねぎを順に炒める
- ③ 最後にごま油をいれる

ワン!ポイント

にんじんやグリーンピースを入れると色どりがよくなるよ。