



あんかけチャーハン

材料(2人前)

ご飯	400g
ごま油	小さじ1
ウインナー(粗みじん切り)	2本
冷凍ほうれん草	30g
★鶏ガラスープの素	小さじ2
★胡椒	少々
卵スープ(インスタント)	1つ
水	320ml
◎片栗粉	小さじ1
◎水	小さじ2
カニ風かまぼこ	2本

作り方

1. 熱したフライパンにごま油を入れ、ウインナー、ほうれん草を入れ、加熱する。
2. 1にご飯を加え、強火でほぐしながら加熱し、★を加えて味つけをする。
3. 鍋に卵スープと水を入れ、加熱する。
4. 3が沸いたら火を弱め、◎を合わせた水溶き片栗粉を溶かし入れ、とろみをつける。
5. 器に2を盛り、上から4を流し入れ、カニ風かまぼこを乗せれば完成！
6. 盛り付けて完成！

ポイント💡

豆腐をしっかり水切りしておくことで味がぼやけるのを防ぎます！

サトイモの食感を残すところがポイント💡