

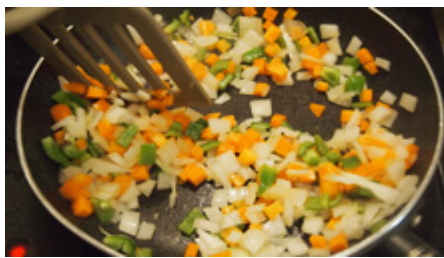
おだしだけで簡単中華料理！ あごだしのチャーハン(1人前約535kcal)



<材料(4人前)>

- ごはん……お茶碗1.5杯分
- 玉ねぎ……1/4玉
- にんじん……1本
- 卵……1個
- [だし取り職人](#)……1袋
- ピーマン……1個
- マヨネーズ……大さじ1/2程度
- ネギ……お好みで

<使用した商品>



【1】にんじん・ピーマン・玉ねぎを細かくきざみ、フライパンでよく炒めます。



【2】具を端に寄せて空いた所に卵を割り入れ、半熟になったら素早くかき混ぜます。そこにご飯とスプーン1杯程度のマヨネーズを入れてよくかき混ぜます。



【3】よく混ぜたら「[だしとり職人](#)」の中味をそのまま入れ、お好みでネギを入れてもう一度しっかりかき混ぜて出来上がりです。