

**4/29 (金) 超簡単！黄金チャーハン (ロク・ホンチュウさん)**

(材料1人分)

たまご(M玉)：2個  
温かいごはん：250g  
たまねぎ：30g  
にんじん：30g  
サラダ油：大さじ2  
濃口醤油：大さじ1  
塩・こしょう：少々  
小ねぎ(長ねぎ)：20g  
ごま油：小さじ1

- ① たまごは卵黄と卵白に分ける。ボウルに卵黄とごはんを入れて混ぜ合わせる。
- ② たまねぎとにんじんは小さめの角切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を入れて、強めの中火で熱し、①のたまごごはんを広げて入れ、少しずつ裏返ししながら炒める。
- ④ ③のフライパンのごはんがある程度パラパラになったら、よく溶いた①の卵白を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④のフライパンのごはんが、全体にパラパラになったら、②のにんじんとたまねぎを入れて軽く炒め、濃口醤油を回しかけて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤のフライパンに②の小ねぎと、ごま油を加えてサッと炒め、器に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。