

# ねぎ豚炒飯

1人前



## 料理の ポイント



卵はたっぷりの油の中で香ばしく炒めましょう!

炒飯は、パラパラけどしっとりしたものが理想的!

ご飯が乾燥しているようなら途中で加水を。

## 材料

ご飯(温かいもの)  
..... 250g  
豚もも薄切り肉... 60g  
長ねぎ..... 45g  
赤パプリカ..... 20g  
卵..... 1個

## 調味料

### 調味料A

オイスターエクス  
..... 小さじ1と1/2  
醤油..... 小さじ2  
砂糖..... 小さじ1/3  
こしょう ..... 少々

### 炒め用

サラダ油  
..... 大さじ1(×2)

### 洗い用

水..... 大さじ1/2

## 作り方

### ①下ごしらえ

- 豚もも薄切り肉：1.5cm角に切り、塩 1g、こしょう少々で下味をつけておく
- 長ねぎ：3mm幅の輪切り
- 赤パプリカ：5mmの角切り
- 卵：よく溶いておく

### ②調味料Aを合わせておく。

③熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、長ねぎと豚肉、赤パプリカを強火で炒め、皿に取り出しておく。

④同じフライパンを熱し、サラダ油大さじ1を入れ、フライパンを傾けて油が溜まっているところへ溶き卵を加え、すぐにフライパンを元に戻し、かき混ぜて卵をばぐしてから温かいご飯を加える。強火でご飯を切るように素早く炒め、少し炒めたら③の具材を加えてよく炒める。

⑤調味料Aを加え、水大さじ1/2で容器についた調味料Aを洗い、フライパンに加え、よく味が絡むように炒める。