



～バターが香る～ ガーリックチャーハン

ニンニクの成分アリシンは疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。調理をするときは、ニンニクの香りを引き出すために弱火で炒めるのがポイント。隠し味のオイスターソースでコクが増します。

【材料】

ニンニク	3片
ネギ（青い部分）	1/5本
チャーシュー	3枚
卵	2個
ご飯	2杯
サラダ油	大さじ1
塩・胡椒	適量
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
バター	10g
紅生姜	適量

【作り方】

1. ニンニク、青ネギはみじん切りにし、チャーシューは7～8mm角に切っておく。
2. 卵を割りほぐし温かいご飯に混ぜる。
3. フライパンに油をひき、ニンニクを先に弱火でゆっくり炒め、チャーシューを加えさらに炒める。
4. 3に卵を混ぜたご飯を入れパラパラになるまで炒め、バターと青ネギを入れる。
5. 塩・胡椒で味を調えたら、鍋肌から醤油とオイスターソースをさっと回しかけ軽く炒める。
6. お好みで紅生姜をトッピングして下さい。