うまみ調味料なんかに頼らねーぜ!! 味○じとかウェイ○ーとか

初心者でもおいしく作れるチャーハン

ガチだぜ!!

○肉だね（3〜4食分）

- れきにく 200〜300g
- たまねぎ 1〜2個

ーあじつけー

- にんにく
- しょうが
- } 2きとう
- しょうゆ 大2〜3
- 本みりん 大1〜2
- ごま油 大1
- さとう 小1
- こしょう 2きとう

ーあったら尚可ー

- たかのつめ
- いりごま
- とうばんじゃん

○チャーハン（1食分）

- ごはん ちゃわん1杯
- たまご 1個
- 肉だね 大山盛り2
- 長ねぎ 1/2〜1本

ーあったら尚可ー

- あらびきこしょう →⑨でスれる
- グリンピース →⑪でスれる
- レタス →⑧でスれる
- 小ねぎ（盛り付けに使う）

→⑨でスれる

① フライパンに油をしいてたまねぎ投入。
なんとなくしんなりするまでいためます。

② れきにくもいれてにんにく、しょうが、酒を投入。
全体に火が通るまでいためます。

③ 8割くらい火が通ったら味付けをして汁気をとばします。

④ 肉だねが完成!! わーい!!

⑤ たまごはといておく、ねぎは細かくしておく。

⑥ フライパンを温めておいて十分あつくなったらたまご、ごはんを投入。

⑦ なんとなくほぐれたら肉だね、ネギ、塩こしょうをスれる。

⑧ しあげにしょう油をたらして完成!!

⑨ もし時間があればあらびきこしょう、小口ネギをふる。

⑩ おいしい!!

こんなワタクシ、瀧澤克成ですが実はギターを弾いてます。
おるしければHP、ツイッター、本などライブに来てどんづうコ。
↑ アマゾンでもおいます!!

twitter：@takijawa
HP：http://aftenbeat.net