



ハムとレタスの薬膳チャーハン

調理時間15分

[材料 2人分]

ハム	2枚
レタス	2枚
青ねぎ	2本
卵	1個
松の実	大さじ1
クコの実	大さじ1
ご飯	茶わん2杯分
サラダ油	適量
塩、こしょう	少々

A

金華ハムスープの素	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	少々

[作り方]

1. ハムを7mm角に、レタスを千切りに、青ねぎは小口切りにする。
2. 松の実を軽く炒り、クコの実は湯につけて戻しておく。
3. 温かいご飯に卵を割り入れて混ぜておく。
4. 中華鍋にサラダ油を熱し、ハムと3のご飯を入れてよく炒め、塩、こしょうをふる。
5. ご飯がパラパラになったら、Aを加えて味付けし、レタスと青ねぎ、松の実、クコの実を混ぜ合わせる。