

## パリパリレタスのチャーハン

<< 温野菜にして食感を楽しみましょう >>



### ----- 材料（2人分） -----

パリパリレタス	1/4 玉
ご飯	お茶碗 1～2 杯分
卵	1 個
ハムなど	50 g
中華だしの素	適量
コショウ	少々

### ----- 作り方 -----

- ① パリパリレタスは 2 cm 大に切る。
- ② フライパンを熱して油をひき、ハムを炒め、そのあと溶き卵を入れる。
- ③ 卵が半分ほど固まってきたらご飯を入れて、中華だしと塩・コショウで味を整える。
- ④ ご飯がほぐれて全体的に熱が通ってきたところでパリパリレタスを加えてサッと炒めて完成。

### ※POINT

パリパリ感を楽しむためにパリパリレタスは最後に入れ、熱を加え過ぎないこと。

