

材料（1人分）

焼き豚	...	50g
かまぼこ	...	20g
長ねぎ	...	5cm
サラダ油	...	大さじ1
溶き卵	...	1個分
ご飯	...	150g
塩・こしょう	...	適量
しょうゆ	...	適量

炒める



下準備

- 1 焼き豚・かまぼこは荒く刻む。
- 2 長ねぎは小口切りにする。



作り方

1



ビタクラフトの鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロと転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れ全体になじませ、溶き卵を流し入れる。卵が固まらないうちにご飯を入れて、手早く炒める。



2

パラパラほぐれた状態になったら①と②の具材を入れ、全体に混ざったら塩・こしょうで味を調える。



3

炒飯を寄せて、鍋底に直接しょうゆを加え、香ばしく焼き付け、手早く炒めて仕上げる。



み金鍋でも
パラパラに!

ワンポイントアドバイス

モニターのお鍋は4.0Lの深型両手鍋ですが、これを使ってチャーハン作りに挑戦してみました。ビタクラフトなら鍋もフライパンも全面多層で構造が同じなので、通常はフライパンで作るお料理でも、均等に熱が加わるビタクラフトなら、鍋をふる必要もないので、綺麗に仕上げることができます。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

