

## ◆チャーハン◆

### ○材料

#### ＜キット＞

- ・ネギ(10cm)
- ・玉ねぎ(1/4)
- ・キャベツ(2枚)
- ・人参(10g)

#### ＜その他＞

- ・ご飯(200g)
- ・塩コショウ(少々)
- ・醤油(小さじ1)
- ・サラダ油(大さじ2)

### ○手順 (事前準備として玉ねぎと人参はみじん切り)

- ①フライパンを熱する。
- ②サラダ油を入れる。
- ③人参と玉ねぎを入れて炒める。
- ④キャベツを入れて炒める。
- ⑤ご飯を入れて炒める。
- ⑥塩コショウと醤油を入れてよく混ぜる。
- ⑦お皿に盛り付けてネギを散らして完成！

### ○ポイント

- ・火が強すぎるとすぐ焦げるから、中火でやった方が良い。
- ・玉ねぎは透き通るくらいまで炒める。
- ・キャベツはしんなりするくらいまで炒める。
- ・卵やベーコン、ピーマンなどを入れるともっと美味しくなるかも！！



キットの野菜は直売所『じものさん』で購入しました！

### じものさんの情報

営業時間：火曜・金曜 08:30～15:00

アクセス：慶應大学バス停より徒歩5分

行ってみて売っていた野菜：

さつまいも、里芋、玉ねぎ、ふき、たけのこ、レタス、春キャベツ、きゅうり、トマト、人参、かぶ、サヤエンドウ、ほうれん草、パセリ、大根、水菜、春菊、ねぎ

### ★必ずお願いします！！★

- ・キットを使って作った料理の写真
- ・自分+料理の写真(任意)
- ・google フォームの回答



↑ googleフォームの  
QRコード