

帯広駐屯地 五目チャーハン

冷凍食品ではなく駐屯地でチャーハンを作りたいと思い、炒めずチャーハンらしく仕上がるように、工夫しながら現在にいたります。

帯広駐屯地業務隊



材料（1人分）

精白米	126.00	①
強化精麦	14.00	
醤油	1.50	
ウェイパー	3.00	
中華用スープストック	2.00	
食塩	0.20	
こしょう	0.02	
ラード	1.00	
サラダ油	1.00	
ハーフスライスチャーシュー	25.00（1/4カット）	②
バナメイむきえび	15.00（1/2カット）	
人参	10.00（みじん切り）	
千切干しいたけ	1.00（みじん切り）	
長葱	20.00（みじん切り）	
サラダ油	1.00	
食塩	0.10	
こしょう	0.01	
焦がしにんにくソース	5.00	
鶏卵	50.00（溶き卵）	③
食塩	0.10	
こしょう	0.01	
サラダ油	1.00	
白ごま	0.30	
ごま油	3.00	
千切紅生姜	10.00	

作り方

- 1 精白米と強化精麦を①の調味料で炊きこむ。
- 2 ②の材料を炒める。
- 3 ③の材料で大きめの炒り卵を作る
- 4 1、2、3と白ごま、ごま油を攪拌する。

★コツ・ポイント

攪拌時に入れるごま油は良く熱したものを使用