

電子レンジ
耐熱容器

鮭チャーハン

調理時間：10分 カロリー：496kcal

〈材料〉（ 1人分）



ごはん 200g

たまご 1個

ネギ 1/4本

鮭フレーク 大さじ2

酒 大さじ1

ごま油、しょうゆ 各小さじ1

塩こしょう 少々

〈作り方〉

- 1 卵をときほぐし、酒、ごま油、しょうゆ、塩こしょうをませる。
- 2 耐熱皿にごはんを入れ、1と合わせてよく混ぜる。
- 3 2に、みじんぎりにしたねぎと鮭フレークをのせ、まんべんなく広げる。
- 4 電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 5 全体をほぐすように、混ぜる。