



# レンジでかんたん！ なんちゃってチャーハン

## 《材料（1人分）》

- ・ごはん 180g
- ・たまご 1こ
- ・ハム 2枚
- ・ニラ 2本
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・鶏ガラスープのもと 小さじ1



## 《作り方》

- ① ニラをきれいに洗います。
- ② ハムは1cm角、ニラはこまかく切ります。
- ③ 卵を耐熱容器に割り入れます。
- ④ ③にごま油、しょうゆ、鶏ガラスープのものをいれ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ ④にラップをし、500wで40秒レンジにかけます。
- ⑥ 卵の表面がふっくら固まったら、卵がこまかくなるように、よく混ぜます。  
※切るように混ぜましょう！
- ⑦ ⑥にニラとハムを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑧ ⑦にラップをし、500wで50秒レンジにかけます。
- ⑨ ⑧をよく混ぜ具がほぐれたら、ごはんを入れ、さらによく混ぜ合わせます。
- ⑩ 火が通りやすいように、ごはんをひろげ、ラップをし500wで1分半レンジにかけます。
- ⑪ 全体が温まったら、パラパラになるまでよく混ぜます。
- ⑫ きれいに盛りつけて完成です！



「ハム → カニかまぼこ」「ニラ → ねぎ」など、材料を変えてもおいしくできます。※火の通りやすい食材を使用してください!  
ハムを型抜きしてかざってみたり、楽しく料理をしてみましょう。  
自分でアレンジして、おいしいチャーハンを作ってみてください!

