誰でもパラッとにんにく炒飯

エネルギー（1人前）413kcal

【材料2人分】

・ご飯	300g
・卵	2個
・ニンニク	10g
・ニンジン	40g
・長ネギ	50g
・小ネギ	4g
・ロースハム	40g
・ゴマ油	小さじ2
・鶏がらスープの素	小さじ2
・塩コショウ	少々
・醤油	小さじ2

誰でもパラッとにんにく炒飯

① ボウルにご飯と溶き卵を入れて混ぜ合わせる。

② ニンジン・ニンニク・長ネギをみじん切り、小ネギを小口切り、
ハムを５ミリの角切りにする。

誰でもパラッとにんにく炒飯

③ フライパンにゴマ油とニンニクを入れて中火にし、ゴマ油が温まったら、
ニンジンを加えて火が通るまで炒める。

④ さらに、長ネギとハムを加えて軽く炒め、
卵と混ぜたご飯を加えて、卵に火が通るまで炒める。

誰でもパラッとにんにく炒飯

⑤ フライパンに鶏ガラスープの素、塩コショウ、醤油を入れたら、強火で炒める。

⑥ 器に盛り付けて、小ネギを散らして完成。