

きよしイチオシ

きよし  
イチオシ!



## さっぱりごま明太ソースチャーハン

### ◎材料 2人分

- ・ ご飯2人分 (400g)
- ・ めんたいごまソース  
ドレッシング…1/3カップ
- ・ 卵…2個
- ・ レタス…2枚
- ・ 油…適量

### ◎作り方

- (1)アツアツの御飯にあらかじめ、めんたいごまソースドレッシングを加え混ぜる。
- (2)フライパンに油を熱し、溶き卵2個を加えて大きくふんわりとした炒り卵を作り、一端取り出しておく。  
レタスはちぎっておく。
- (3) (1)のソースごはんをそのままフライパンに加え炒める。  
(めんたいごまソースドレッシングに油が入っているので、油はなくてもパラパラに炒められます。)
- (4)最後にレタスを加え炒め、卵を戻す。  
調味料は加えなくても味がついています。
- (5)お好みでめんたいごまソースドレッシングをかけながらいただく。

