

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどり入り炒飯		10分	10分	2~3人分
	1		玉ねぎ・人参を細かくみじん切りにする。	
	2		卵を割って溶く。	
	3		フライパンに油を敷き、温まったら玉ねぎ・人参を炒める。	
	4		野菜に火が通ったら、肉を入れて塩コショウを加える。 火が通ったら、いったんボウルに入れておく。	
	5		フライパンに油を敷き、温まったら溶き卵を入れてかき混ぜる。 次いで、ご飯を入れてかき混ぜる。	
	6		卵とご飯に火が通ったら、ボウルの具材を入れて、 全体になじむようからめる。	
	7		全体になじんだら、醤油を入れて軽く炒めたら完成。	
材料 親鶏肉コマ切れ… 100g ご飯… 320g 卵… 2個 醤油… 大さじ2 玉ねぎ… 1/4個 油… 適量 人参… 1/4個		調理のポイント 1)火加減は、すべて強火で行う。		