



(一般社団法人) 全国料理学校協会認定校  
佐々江料理学校

## あんかけチャーハン

パラパラに仕上げたチャーハンと  
トロトロのあんとの絶妙な組み合わせがたまりません

	材料	2人分		準備
A	温かいごはん 卵黄 ブロックベーコン しょうが きざみねぎ 油  鶏がらスープの素 塩 こしょう うすくちしょうゆ	2~3杯 1個 40g 小さじ1/2 大さじ2 大さじ1  小さじ1/2 少々 少々 小さじ1/2		ごはんに卵黄を加えて よく混ぜ合わせておく ベーコン→3mm角にきざむ しょうが→みじん切り ねぎ→みじん切り
B	ゴマ油 白ねぎ  水 鶏がらスープの素 酒（紹興酒） 塩 うすくちしょうゆ  カニかまぼこ 卵白	小さじ1 10cm  300cc 4g（小さじ1.5） 大さじ2 少々 小さじ1  2本 1個分		白ねぎ→縦半分→斜め薄切り  カニかまぼこ→ほぐしておく 卵白→ほぐしておく
	片栗粉 水	大さじ1 大さじ2		合わせておく

### ＜作り方＞

- ① ごはん、ベーコン、しょうが、ねぎ（2種類）カニかま、の準備をする。
- ② 中華鍋にサラダ油としょうがを入れて強火にかけ、  
しょうがの香りがたつたら、ベーコンを加えて炒め合わせる。
- ③ 卵黄を混ぜたごはんを加えてパラパラになるまで炒め、Aの調味料を振り入れ、  
うすくちしょうゆを鍋肌から回し入れて、最後に刻みネギを混ぜる。  
全体に混ざったら、皿に盛り分ける。
- ④ 中華鍋にゴマ油を熱して、白ねぎを炒め、白ねぎの香りがたら、Bと、カニかまを加え、  
ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、全体にトロミがついたら、卵白を糸状に流し入れ、火を止める。  
卵白がふんわりするように軽く混ぜ、③にかける。