



(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ってきたら、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、白ねぎの香りがたったら、Bと、カニかまを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、全体にトロミがついてきたら、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。