



実習コーナー

「ガッテン流 赤みそ（豆みそ）入りチャーハン」を作るコツ

2018年01月24日放送「アナタの知らない万能調味料！“赤みそ”真の実力」



材料

- 温かいご飯 350g
- チャーシュー（5mm角切り） 50g
- ねぎ（みじん切り） 20g
- 溶き卵 2個分
- ガッテン流みそだまり 大さじ1強
- 油 大さじ1強

※ガッテン流みそだまりの作り方は「赤みそ（豆みそ）で「ガッテン流みそだまり」を作るコツ」を参考になさってください

作り方

1. フライパンを強火で1分ほど加熱し、油を入れる
2. 油を入れて約10秒後、溶き卵を入れて鍋肌に広げる
3. 溶き卵を入れて8秒後、卵が半熟のうちにご飯を入れて勢いよく炒め、卵とご飯を約50秒間なじませる
4. チャーシューとねぎを加えて約30秒間炒める
5. ガッテン流みそだまりを鍋肌から回し入れ、全体になじませる



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。