

## IH中華レンジ篇



# クアン タオ チャオ ファン 広島炒飯 (焼きめし)



### 【材料】

- ◆白飯…150g
- ◆ロースハム…1枚
- ◆ちりめんじゃこ…10g
- ◆広島菜…20g
- ◆観音ねぎ…少々
- ◆卵…1個

### 【調味料】

- ◆塩…少々
- ◆醤油…少々

※広島菜はサッと水洗いし、軽く塩分を抜いたものを使用

### ●作り方

### ●機器設定・その他ポイント

1 材料は粗みじんに切る。

2 油ならしをした鍋にほぐした卵を半熟に炒める。



3 素早くご飯を入れほぐす。

鍋を瞬間的に上げるとすぐに温度が元に戻るなので、燃焼式と変わらない条件で鍋を振ることができる。



4 順次材料を加え味付けし、仕上げる。

