

作り方  
元氣100倍チャーハン

材料	分量(1人分)	切り方	調理方法等	備考
麦飯	185g		① 炒り卵をつくる  ② 油→にんにく→牛肉→たまねぎ  にんじん→しいたけ→ねぎ  →調味  ③ ごはんに①・②・カリカリ梅  混ぜる	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">                         調味量は目安なので、調整して下さい                     </div> お塩は4人分だと小さじ1/2くらいです
牛もも肉	15g			
にんにく	0.5g	みじん切り		
にんじん	5g	粗みじん		
たまねぎ	20g	せん切り		
生しいたけ	5g	粗みじん		
葉ねぎ	8g	粗みじん		
油	1g			
鶏卵	20g			
塩	0.1g			
油	0.5g			
しょうゆ	5g			
塩/こしょう	少々			
三温糖	1g			
みりん	0.3g			
酒	0.3g			
乾燥カリカリ梅	0.5g			