

料 理 名		お魚チャーハン	
材料名（4人分）	数量(g)	調 理 法	
米	2合	① 米を洗い、規定量の水を入れて30分程度浸水させてから炊く	
長ネギ	60g		
しらす	50g	② 長ネギ、椎茸はみじん切り、しらすは茹でて塩抜き、魚肉ソーセージは縦1/4のスライスにする	
魚肉ソーセージ	90g		
生椎茸	30g		
サラダ油	適宜	③ フライパンを熱し、油を敷いて②の食材を炒める	
塩	少々		
しょうゆ	小1強	④ しんなりしたら、ごまにご飯を加えさらに炒め、調味料で味を調える	
炒りごま（白）	大0.5		
【特記事項】			