

★レシピ⑧★ チャーハンの肉巻き

◆材料（1人前）

• チャーハン	
ごはん	1 膳分
卵	1 個
長ねぎ	1/3 本
塩	1つまみ
胡椒	少々
醤油	少々
味の素	少々
酒	少々
ごま油	少々

• マリネ汁	
酒	小さじ 1
醤油	小さじ 1
ごま油	少々
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
レモン汁	少々
塩	少々
胡椒	少々
玉ねぎスライス	

• きたかみ牛（モモ肉） 50g



◆調理方法・手順

- ① 牛肉を薄切りにし、上記分量のマリネ汁と混ぜしばらく置く。
- ② 上記チャーハンの分量にて、チャーハンを作る。
- ③ 牛肉でチャーハンを巻き、フライパンで焼く。