

麻婆チャーハン

R 7.10.25 (土)



麻婆豆腐

主な材料:豆腐、ひき肉、玉ねぎ

事前準備:玉ねぎみじん切り、豆腐16等分にする。

- ①フライパンにごま油を入れひき肉→玉ねぎを入れ炒めます。
- ②塩胡椒→砂糖→鶏ガラ→醤油を入れます。
- ③豆腐を入れます。
- ④水を入れ、沸騰してきたら火を止め水とき片栗粉をいれて完成です！



チャーハン

主な材料:米、卵、にんじん、玉ねぎ

事前準備:にんじんとたまねぎをみじん切りにする。卵を割って溶いておく。

- ①フライパンに油を入れ、にんじんと玉ねぎを炒める。
- ②ご飯をいれ塩胡椒、鶏ガラ、醤油を入れる。
- ③卵を入れて、火が通ったら完成です！



もやしスープ

主な材料:もやし

- ①鍋に水を入れます。
- ②沸騰したらもやしを入れます。
- ③鶏ガラ、醤油で味を整えて完成です！

※衛生面より、マスクの準備をお願いいたします。