

## 令和3年度 料理講習会レシピ

# 揚州炒飯（叉焼と蟹肉、枝豆入り炒飯）



### 作り方

1. 卵を溶きほぐしておく。叉焼は薄切りに、蟹肉はほぐし、枝豆は下茹でしておく。長葱はみじん切りにする。
2. 熱した鍋に白絞油をなじませ、卵を入れ手早く炒める。  
ご飯を加えほぐしながら炒め、味の素、胡椒を入れる。  
叉焼、蟹肉、枝豆、長葱を加え更に炒める。  
鍋肌から醤油を回し入れ、混ぜ合わせるように炒め味を調える。
3. 葱油を加え仕上げる。

### 材 料

ごはん…240g  
卵…2個  
叉焼…50g  
蟹肉…20g  
枝豆…20g  
長葱…大さじ1

<調味料>  
白絞油…大さじ2  
味の素…小さじ1/2  
胡椒…少量  
醤油…大さじ1  
葱油…小さじ1/2