

アイディア料理コンテスト入選作品

料理名		八街スープチャーハン	
料理のアピールポイント (特徴・味等)		栄養満点で、チャーハンにゆで落花生を入れて、スープはトマトベースを使用したことにより、ちょっと酸味があって、さつまいもの甘みで子供も食べやすく作りました。	
材料費	1,100 円	調理時間	40 分
材 料	分 量	作 り 方	
(4人分)			
【チャーハン】		1. スープを作る。	
ごはん	1合	フライパンまたは鍋でベーコンを炒めて、油が	
ベーコン <small>(食べやすい大きさに切る)</small>	100g	出てくるまで炒める。	
枝豆	20～25粒	2. トマトを加え、水分が多いので、水分が出てくる	
たまご	4ヶ	まで火にかけ、にんじん、だいこん、さつまいもを	
甘露煮落花生 またはゆで落花生	20～25粒	いれ、さつまいもの甘みが出てくるまで、少し	
しょうゆ	大さじ1	煮込む。	
塩・こしょう	大さじ1	3. しょうが、甘露煮落花生またはゆで落花生、	
トリがらスープの素	大さじ3	トリがらスープの素を加え、味を調える。	
ねぎ <small>(食べやすい大きさに切る)</small>	1／3本	5. 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、ごま油を	
【スープ】		加える。	
にんじん <small>(食べやすい大きさに切る)</small>	1本	6. チャーハンを作る。	
トマト <small>(皮をむいて4等分に切る)</small>	4ヶ	たまごはボールに割って、トリがらスープの素を	
だいこん <small>(食べやすい大きさに切る)</small>	1／4本	加えてかき混ぜる。	
さつまいも <small>(食べやすい大きさに切る)</small>	1本	7. ベーコン、ねぎを炒めて、油が出てきたら、	
しょうが <small>(すりおろす)</small>	2かけ	ごはんを加えて炒め、たまごを加えさらに炒める。	
ベーコン <small>(食べやすい大きさに切る)</small>	100g	8. 調味料で味をととのえ、甘露煮落花生または	
甘露煮落花生 またはゆで落花生	20～25粒	ゆで落花生と枝豆を加えます。	
トリがらスープの素	大さじ3	9. お皿に盛りつけ、チャーハンにスープをかける。	
ごま油	大さじ1		
片栗粉	小さじ2(水でとく)		