

ゴロっとお肉の！ レモンがおる！

レタスチャーハン

ダイショー 黒胡椒&レモンソテー



材料: 上記の味付け肉	約300g
(若鳥もも肉、豚肉)	
レタス	1/3玉
卵	3個
中華だし(創味シャンタンなど) 小さじ1	
サラダ油	大さじ1
塩コショウ	少々
ご飯	約300g



- ①レタスは洗って手でちぎっておく、卵は割りほぐし、ご飯は温めておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ炒り卵を作る。
- ③ ②をお皿に移し同じフライパンで油をひかず味付け肉を炒める。
- ④お肉が炒まったら、余分な油を軽くふき取り、ご飯、創味シャンタン、②の炒り卵を入れ炒めていく。
- ⑤塩コショウで味を調える、レタスを入れサッと炒めて出来上がり！



さわやかなレモンの風味で
さっぱりいただきます！

