

ごま入り肉チャーハン

<材料: 4人分>

ご飯茶碗	4杯	いんげん	4本	にんにく	1/2かけ	
豚もも肉	80g	ねぎ	4cm	生姜	1/2かけ	
ねぎ	2cm	{	塩こしょう	少々		
{	酒		小さじ1	だし	少々	
	砂糖		小さじ1	しょうゆ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1		黒ごま	小さじ1		
ごま油	少々	油	小さじ1			

<<作りかた>>

- ①豚もも肉を1cm幅ねぎをみじ.切りにし調味料で漬けておく。
- ②いんげんは、小口切り。
- ③にんにく・生姜・ねぎはみじん切りにしておく。
- ④フライパンに油を引きにんにく生姜を炒める。香りが出たら肉を入れる。
- ⑤肉に火が通ったら、ご飯・ねぎ・いんげんを入れてさらに炒める。
- ⑥混ぜ合わさったら、調味料を加えさっと炒めたら出来上がり！