

料理名	塩辛バタースープチャーハン
特徴/P R ポイント	だしに使ったスルメも残さず使って、旨みたっぷりのお一品です！！
材 料 (4人分)	ごはん(2合分)・卵(3個)・パプリカ(赤・黄各1.5個)・ピーマン(1.5個)・ネギ(1本)・しいたけ(中6個)・にんにく(2片)・塩辛(100g)・スルメ(40g)・水(1ℓ)・八方汁(1/2カップ)・バター(20g)・塩こしょう(少々)
作り方	<p>①水にスルメを入れて、半日以上浸しておき、スルメをとりだしてスープをこす。</p> <p>②パプリカ、しいたけ、①のスルメ、ピーマン、ネギ、にんにくをみじん切りにする。</p> <p>③卵をとき、塩コショウでさっと味をつけておく。</p> <p>④①のスープをなべに入れて火にかけて、ふつとうしたらアクをとり、八方汁で味をつける。</p> <p>⑤フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけて、かおりが出てきたら②の具材を炒める。しんなりしたらいったんとりだす。</p> <p>⑥⑤のフライパンに卵を入れて花が咲いたらごはんを入れて炒める。⑤の具材と塩辛を入れてなじむまで炒める。</p> <p>⑦器にチャーハンを入れ、器の周りからスープをまわしかける。</p>