



<http://kazusa-aisai.net/>

## 夏にさっぱりロメインレタスとカニのチャーハン

### 材料（2人前）

ロメインレタス	1/3 株
カニ缶	100g
卵	2 個
白ネギ（粗いみじん切り）	大きじ 3
ショウガ（みじん切り）	小さじ 1
ご飯	2 人分
しょう油	大きじ 1/2
サラダ油	大きじ 1
塩、こしょう	適宜

### 作り方

- ① ロメインレタスは洗って 1 cm位の幅に細切りする。カニ缶は水気を軽くしぼりほぐしておく。卵はしっかりときほぐしておく。
- ② 中華なべをしっかりと熱して油を入れ、ネギとショウガを軽く炒める。とき卵を加えて大きく混ぜ半熟状になったら、カニ缶とご飯を加えて手早く混ぜる。  
\*卵が半熟になったら手早くご飯を混ぜ込むとご飯と卵がキレイに混ざる。
- ③ 全体に油がのるまでしっかり炒めたら、しょう油を鍋肌に回し入れ  
塩・こしょうで味を調える。
- ④ 火を止めてロメインレタスを加えて、手早く混ぜ合わせたら出来上がり。