

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

シーチキン®の レタスチャーハン

調理時間
約 **10分**
1人分
約 **570kcal**



※写真はイメージです。

※「**シーチキン**」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

秋の旬食材



がんばる農家応援団
レタス

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
シーチキンマイルド

シーチキン®のレタスチャーハン

材料/2人分

はごろもフーズ シーチキンマイルド
(70g)……………1缶
パックごはん……………2パック(200g)
レタス……………1/4個
長ねぎ……………1/4本
卵……………2個
サラダ油……………大さじ1
塩……………小さじ1強
粗びき黒こしょう……………少々
しょうゆ……………適量

作り方

- ①パックごはんは表示通りに電子レンジで加熱した後、皿に広げて湯気をとばします。
- ②長ねぎは粗みじん切り、レタスは細切りにします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、卵を炒めて取り出します。
- ④同じフライパンに「はごろもフーズ シーチキンマイルド」(油ごと)と②の長ねぎを入れて、炒めます。①を加えてさらに炒め、塩、粗びき黒こしょうで味をととのえます。
- ⑤③の卵と②のレタスを加えて炒め合わせ、しょうゆを回し入れます。