

# 鮭ときのこのチャーハン

鮭ときのこを使ったあっさりしたチャーハンです



## 材料 (4人分)

甘塩鮭	……	2切
ご飯	……	茶碗4杯分
しめじ	……	1/2パック
エリンギ	……	1/2パック
コーン	……	適量
サラダ油	……	大さじ2
酒	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1
塩	……	少々
こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 鮭はグリルで焼き、皮と骨を除いてほぐす。
- 2 しめじは石づきをとり、小房に分ける。エリンギは一口大に切る。
- 3 中華鍋にサラダ油を入れて熱し、きのこを炒める。きのこがしんなりしたら、ご飯を加え炒める。ご飯がパラっとしたら、鮭を入れてさらに炒める。
- 4 鍋肌からしょうゆ、酒を回し入れ、塩、こしょうで味を調える。
- 5 器に盛り、コーンを飾る。  
・コーンは生のとうもろこしを茹でたもの、加熱済みの缶詰、冷凍どれでも良いです。