

焼き秋刀魚とすだちチャーハン



▼材料（2人分）

- すだち …3 個
- 秋刀魚 …1 尾
- 卵 …2 個
- ご飯 …茶碗 2 杯分
- A :
 - ・濃口醤油 …大 1
 - ・塩、こしょう …各適宜
 - ・化学調味料 …少々
- サラダ油 …大 3

▼作り方

- ① すだちは半分を絞ってAに加えておく。
- ② 秋刀魚は塩をふってコンロで焼き、骨を除いてほぐしておく。
- ③ 中華鍋にサラダ油を熱して溶き卵を流し入れ、半熟になったらご飯を加えてばらばらに炒める。
- ④ ②を加えて更に炒め、Aを加え味を調える。
- ⑤ 残りのすだちを半分に切って添える。