

オムチャー漬け

学校名	杉戸農業高等学校
チーム名	オムfour
メンバー	5名
調理時間	30分弱



ポイント	<ul style="list-style-type: none">• シャケをふんだんに使っておいしく• レタスがシャキシャキでさわやかさUP！• お茶でさっぱり食べられる。• 包丁とまな板いらず!! 具材を入れていためるだけ• レタスはちぎるだけ、シャケフレークは入れるだけと手軽で簡単!!
------	---

材料（2人分）		調理手順
ごはん	3合	<ol style="list-style-type: none">① ごはんに、しょうゆとしゃけを入れてよく混ぜあわせる。② おこげをちょっとつくるようにしながら、パラパラに炒める。③ レタスを入れて炒める。（レタスは細かくきざんで、ちょっと塩かけておくと良い）④ 溶き卵に、ほんだしを入れて焼く。⑤ チャーハンの上に乗せる。⑥ お好みで玄米茶をかけてもおいしい。
しゃけフレーク	2/3ビン	
レタス	3枚	
しょうゆ	適量	
塩	少々	
ほんだし	少々	