

「インターセプト」の
チャーハン

レタスのレンビ



ヘルシーだけどボリューム満点!

材料（4人分）

レタス「インターセプト」	2枚
ネギ	1/2本
ベーコン	40g
ご飯	300g
しょうゆ	2枚
A みりん	1/2本
L 砂糖	40g
L 塩	300g

作り方

- ① 「インターセプト」は粗いみじん切りにして、ねぎは輪切りにします。ベーコンは1cm角切りにします。
- ② フライパンにごま油（分量外）を引いて、ベーコンを炒めます。
- ③ 全体に油がなじんだらネギを加えてさらに炒めて、【A】で味を整えます。
- ④ ご飯を加えて、強火にバラバラになるまで炒めます。
- ⑤ 「インターセプト」を加え、軽く混ぜ合わせて、お皿に盛って完成です。「インターセプト」の葉（分量外）をお皿代わりにしてもかわいいです。

ワンポイント

「インターセプト」のしゃきしゃき感を残すために、最後に軽く混ぜるのがポイントです。