

夏のスタミナ料理

ガーリックライス

中華鍋はガスコンロにおまかせ

【材料】 ●ご飯 お茶碗4~5杯 ●ニンニク 3~4片 ●塩・コショウ 少々 ●酒 小さじ2 ●醤油 大さじ2
●サラダ油 大さじ3 ●サラダ油(なじませ用) 大さじ3 ●ドライバセリ 少々

1. ニンニクは皮をむき、縦半分に切って芽を取り、みじん切りにする。



3. 強火にし、ご飯を加えて手早く炒め合わせ、塩・コショウで味を調える。



2. 中華鍋にサラダ油、ニンニクのみじん切りを入れて弱火にかけ、ゆっくり火を入れ、キツネ色になるまで炒める。

弱火

ニンニクは焦がすと苦くなるので、弱火調理がおすすめです。



4. 鍋肌から酒・醤油を加えて香ばしく仕上げ、全体にからめて火を止める。



*鉄の中華鍋は油をなじませておくと、ご飯がくっつきにくくなります。中華鍋を強火にかけ薄く煙が立ってきたら、サラダ油を入れて全体に油をまわし、中華鍋に油をなじませます。



夏バテ…

