

材 料

1人前

- ・ごはん 200 g (茶碗山盛り 1 杯)
- ・卵 (L玉) 1 個 (溶きほぐしておく)
- ・ベーコン 30 g (細かく刻む)
- ・玉ねぎ 30 g (スライス)
- ・サラダ油 小さじ 2
- ・塩、ブラックペッパー 少々
- ・しょうゆ 小さじ 1 ～ 1 と 1/2
- ・にんにく (チューブ) 小さじ 2 ～ (お好みで調節)

冷やごはんの場合は一度
温めるとほぐしやすい

Chef's
Point
1



- 5 フライパンの中央をあけ、そこへ醤油を入れる。醤油が
ふつふつと焦げたら、ごはんにとまわせるように混ぜる。

Chef's
Point
2

醤油は、ごはんに直接かけず、フライパン上で焦がす。
ごはんは醤油の香りをまとわせる

お皿に盛るときは上に盛るように、
べちゃっと盛らない

Chef's
Point
3

shop data

店 名 スパゲッティ & ピザ ホローズ
住 所 岐阜市神田町1-1 浅野ビル1F
定 休 日 日曜日、祝日
電 話 058-265-0373
営業時間 [ランチ] 11:00～14:30 (os 14:00)



日替わりパスタ (サラダ、オムレツ付) ホローズドレッシング
【レギュラーサイズ850円(税込)】 【686円(税込)】

このコーナーにご登場いただけるお店を
料理初心者でもチャレンジできるようなレシピを是非ご紹介ください♪

作り方

- 1 大きめのフライパンを熱し、サラダ油を入れよく馴染ませる。
- 2 ベーコンを入れ少し炒めたら、玉ねぎを入れ更に炒める。
- 3 溶き卵を入れ、半熟状になったらごはんを入れ、よくほぐしながら全体を炒め、ある程度炒めたら塩、ブラックペッパーで味付けする。更に炒める。(強火)



- 4 にんにくを入れ、混ぜながらしばらく炒める。(強火)



part. 14

シェフが教える簡単＆楽しい “おうちごはん”レシピ



ガーリックチャーハン

今回ご紹介する料理は「ガーリックチャーハン」
「家で過ごす時間」を「家を楽しむ時間」へ！
家にある材料で作れる簡単激うまチャーハンで雨の日も気分上々。

仕上げの醤油は焦がしてごはんにとまわせることがコツ！
冷めても美味しいガーリックチャーハン、
是非お試しあれ！！

スパゲッティ & ピザ ホローズ 河合 照夫 さん

