



買いすぎたコンビニおにぎりと中華スープで手軽に！

## コンビニおにぎりレスキューチャーハン

### 材料（1人分）

コンビニおにぎり	2個
余った中華スープの粉(1)	小さじ1
余った中華スープの粉(2)	少々
ごま油・サラダ油	各大さじ1

### ワンポイント

おにぎりの具材によって  
鮭チャーハンやたらこチャーハン  
などさまざまな味を楽しめます。

### 作り方

- ①フライパンにごま油、サラダ油を入れて熱し、のり以外のおにぎりを入れて、ざっくりとかき混ぜる。
- ②余った中華スープの粉(1)をふりかけ、ごはん混ぜ合わせる。
- ③強火でフライパンをあおりながら、ごはんがパラパラになるように炒める。
- ④おにぎりののりを細かくちぎり、ごはん混ぜ合わせる。
- ⑤余った中華スープの粉(2)で調味。