

使用  
新鮮雞蛋

和您的孩子共度歡樂時光

# 和風蛋炒飯！



**Japan Egg Export Committee**

日本雞蛋輸出部會 [事務局 一般社団法人日本養雞協會內]

<http://jlec-pr.jp/egg/>

## 和風蛋炒飯

材料：(4 人份)

雞蛋	4 顆
長蔥	1 小支
胡蘿蔔	4 公分
鮮香菇	4 朵
蟹肉	80g
蘿蔔苗	20g
沙拉油	3 又 2/3 大匙
吻仔魚乾	20g
白飯	800g
鹽	4/5 小匙
醬油	2 小匙
柴魚片	10g

## 做 法

- ①將長蔥、胡蘿蔔、鮮香菇切成粗末。
- ②將蟹肉中的軟骨挑出後撥散。  
蘿蔔苗切除根部後再切成兩段。
- ③打蛋後先置於一旁。
- ④在中華炒鍋中倒入 1 大匙沙拉油加熱，  
倒入蛋汁炒熟後盛出。
- ⑤在 4 的鍋中倒入剩餘沙拉油加熱後依序加入 (1)、  
吻仔魚乾、蟹肉後翻炒，再倒入白飯繼續翻炒。
- ⑥以鹽及醬油調味，  
最後加入蘿蔔苗、柴魚片、炒蛋翻炒。