



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 10



材料(2人前)

レタス	1玉	しょうゆ	大さじ1
かに風味かまぼこ	100g	中華だし(顆粒)	小さじ1.5
長ねぎ	1本	万能ねぎ	少々
卵	2個	紅しょうが	適量
ごはん	300g	黒コショウ	少々
ごま油	大さじ1		



レタスとカニカマの
チャーハン



作り方

- レタスは手で一口大にちぎり、長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、溶き卵、ごはんを加えて炒める。
- ごはんがバラバラになってきたら、長ねぎ、カニカマ、万能ねぎ、紅しょうが、中華だし、黒コショウを加えて炒め合わせる。
- レタスは2回に分けて入れ、しんなりするまで炒める。
- 仕上げに、しょうゆを鍋肌から回し入れ、全体を混ぜ合わせたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA

オーナーシェフ
じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



テレビ

JWAY 11chで
絶賛放送中!!



インターネット

You Tube

ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ) (営業時間)9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)