

平成27年3月2日

1人分の栄養

エネルギー 382kcal

たんぱく質 10.2g

脂質 8.8g

塩分 1.2g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ47

●チャーハン(炊き込み調理)●



作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ水切りをします。
- ② 玉ねぎ、プレスハム、生姜をみじん切りにし、サラダ油で炒めます。
- ③ サラダ油で卵を炒め、塩、こしょうをし、炒り卵を作ります。冷) グリンピースは茹でておきます。
- ④ 炊飯器に、米、②、中華だし、濃口しょうゆ、ごま油、水を入れ、炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら、③の炒り卵とグリンピースを混ぜ込み、出来上がりです。

材料

2人分

精白米	150g
玉ねぎ(みじん切り)	30g
プレスハム(みじん切り)	20g
生姜(みじん切り)	4g
サラダ油	1g
卵	50g
食塩	0.2g
こしょう	0.2g
サラダ油	1g
冷) グリンピース	10g
中華だし	3g
濃口しょうゆ	10g
ごま油	8g
水	200g

ワンポイントアドバイス

★炊飯器で炊き込んで調理するチャーハンです。これだけでも十分おいしく食べられますが、たんぱく質やビタミンが不足しないよう、餃子や野菜たっぷりのスープなどと合わせ、バランスを整えましょう。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>