チャーハン

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
たまご	10	15	1.2	13	18	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	15	6	0.1	41	3	0
ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
しいたけ	10	2	0.3	28	7	0
にんにく	5	7	0.3	27	8	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
バター	5	37	0	1	1	0.1
こしょう	少々	-	-	-	-	-
合計		547	2.3	110	202	1.0

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん米は炊飯器で炊いておく。

②　ベーコン、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りする。にんにくはスライスする。

③　炊き上ったごはんに卵を混ぜる。

④　フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら取り出しておく。

⑤　③のごはんを入れて炒め、皿にとる。

⑥　フライパンにバター、ベーコン、にんじん、ピーマン、しいたけを入れ炒める。

⑦　野菜が柔らかくなったらごはんを戻しいれて塩・こしょうで味付けする。

⑧　皿によそり、にんにくのスライスを飾る。

《ワンポイントアドバイス》

◆残ったご飯や、「おいしいでんぷんご飯」を使てもよいです。

◆

（普通の米100□で作ったの場合　エネルギ□559□cal□たんぱく質7.9□□

「プラス元気　小田原調理教室レシピ20110618」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16