

チャーハン（ツナ）

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	1食	240	0	5	21	0
卵	15	23	1.8	20	27	0.1
長ねぎ	20	7	0.3	40	5	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
サラダ油	10	92	0	0	0	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
鶏ガラスープの素	0.5	1	0.08	14	1	0.25
合計		395	4.14	103	72	0.75

【 作り方 】

ご飯をあたためる。

フライパンに油、小口切りにしたねぎ、ツナを入れて炒める。

卵、ご飯を加えて強火で炒める。

だしわりしょうゆ、鶏ガラスープの素を加えてこしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》

具材を変えても美味しく召し上がれます。

（同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー441calたんぱく質8.48gになります。）

「sachiレシピ20170826」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16