枝豆とカニカマの混ぜご飯

食材名	重量(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	205	280	0	7	23	0
枝豆	10	16	1.3	65	19	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
カニカマ	10	1	1.2	8	8	0.22
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
マヨネーズ	3	21	0.1	1	1	0.05
しょうゆ	1	1	0.1	4	2	0.15
天かす	5	9	0.1	1	1	0
合計		360	2.9	101	57	0.42

① 玉ねぎ、カニカマは５□□に切る。
② フライパンに油をひき、玉ねぎと枝豆を炒める。
③ 玉ねぎに火が通ったらカニカマ、マヨネーズ、しょうゆを入れて軽く混ぜたら火を止める。
④ 温めた「おいしいでんぷんご飯」をボールに入れて、③を加えてよく混ぜる。
⑤ 天かすを加えて軽く混ぜたら出来上がり。

◆枝豆は冷凍で□□です。

「オトクッキング倶楽部20240404」より

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