

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

玉ねぎ、カニカマは5mmに切る。

フライパンに油をひき、玉ねぎと枝豆を炒める。

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。

温めた「おいしいでんぷんご飯」をボールに入れて、炒めた具を加えてよく混ぜる。

天かすを加えて軽く混ぜたら出来上がり。



枝豆は冷凍でOKです。

「オトクッキング倶楽部20240404」より

