

カラフル天津飯

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	1食	280	0	7	23	0
ピーマン	5	1	Tr	10	1	0
人参	5	2	Tr	14	1	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
キャベツ	5	1	0.07	10	2	0
カニカマ	10	1	1.21	8	8	0.22
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
水	60	-	-	-	-	-
鶏がらスープの素	2	4	0.3	18	5	1
砂糖	7	27	0	Tr	Tr	0
酒	2	2	Tr	Tr	Tr	0
酢	2	1	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
片栗粉	5	17	Tr	2	1	0
合計		381	5.08	133	95	1.92

【作り方】

ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツをみじん切りにする

卵は器に入れてほぐし水10とカニカマをさいて入れ混ぜておく

の材料を混ぜておく

おいしいでんぷんご飯を電子レンジ6002分温め、かき混ぜてから1分蒸らす。

器に盛っておく

フライパンに油を引き、野菜を炒め、しんなりしてきたら の卵液を回し入れる

ご飯の上に を乗せる

空いたフライパンに の調味料を入れて火にかけ、とろみあんを作り、 にか
けて出来上がり



野菜はお好きなものに変えても□□□タケノコや椎茸もおいしいです。 とろみあん
をかけたなら冷めないうちにどうぞ。

「オトクッキング倶楽部20250121」

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