カラフル天津飯

食材名	重量(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)
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】

① ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツをみじん切りにする

②　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
③　★の材料を混ぜておく
④　おいしいでんぷんご飯を電子レンジ600□2分温め、かき混ぜてから1分蒸らす。器に盛っておく
⑤　フライパンに油を引き、野菜を炒め、しんなりしてきたら②の卵液を回し入れる
⑥　ご飯の上に⑤を乗せる
⑦　空いたフライパンに③の調味料を入れて火にかけ、とろみあんを作り、⑥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 神奈川県小田原市鴨宮223-16