

ほうれん草のパラパラチャーハン



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	280	0	7	23	0
ほうれん草	10	2	0.22	69	5	0
たまご	25	38	3.1	33	45	0.1
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
白ごま	1	9	0	Tr	Tr	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
鶏がらスープのもと	2	4	0.3	65	3	1
ニンニク	3	4	0.2	15	5	0
黒胡椒	少々	-	-	-	-	-
合計		470	5.12	210	104	1.3

【 作り方 】

ほうれん草、ベーコンを1㎝2㎝に切る。ニンニクはみじん切りにする。卵はほぐす。

おいしいでんぷんご飯を温める（加熱時間目安：電子レンジ600W分半）

フライパンに油をひいてニンニクを入れ、香りがついたらベーコン、ほうれん草を炒める。

ほうれん草がしんなりしたら一旦火を止めて ①の温めたご飯を入れてよくほぐす

ごはんがほぐれたら再び火をつけ中火でいため、卵を回しいれる。鶏がらスープの素も加えて炒める。

お皿に盛り、お好みで黒胡椒と白ごまをふる。



《ワンポイントアドバイス》

黒胡椒と白ごまは召し上がる直前にかけましょう。

「OTOクッキング倶楽部20250225」

