

いきなりチャーハン

| 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) |
|-----------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷん米1/15 | 100 | 344 | 0.5 | Tr | 18 | Tr |
| 水 | 150 | - | - | - | - | - |
| サラダ油 | 6+6 | 111 | 0 | Tr | Tr | 0 |
| ベーコン | 20 | 81 | 2.6 | 46 | 42 | 0.4 |
| 長ネギ | 20 | 6 | 0.1 | 5 | 36 | 0 |
| だしわりしょうゆ | 6 | 6 | 0.19 | 1 | 2 | 0.36 |
| 合計 | | 548 | 3.39 | 52 | 98 | 0.76 |

【 作り方 】

でんぷん米を水に約2時間浸しておく。

ザルにあげ、水気をきってからサラダ油6をまぶす。

フライパンにサラダ油6をひき、ベーコンをカリカリに炒め、でんぷん米を加えて半透明になるまで炒める。（十分に吸水しているので1～2分で火が通ります）

火が通ったら小口切りのねぎを入れ、だしわりしょうゆで味を調えます。



《ワンポイントアドバイス》

水に浸したでんぷん米を直接フライパンで炒めると「ぷりぷり感」が減り食べやすくなります

冷めると米同士がくっつき団子状になりやすいので急いでフーフー言いながら召し上がってください。

「四谷調理教室レシピ応用編20180907改訂」

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

2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。