

# 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。