

# 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)
ジツウ 先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
たまご	10	15	1.2	13	18	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	15	6	0.1	41	3	0
ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
しいたけ	10	2	0.3	28	7	0
にんにく	5	7	0.3	27	8	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
バター	5	37	0	1	1	0.1
こしょう	少々	-	-	-	-	-
合計		547	2.3	110	202	1.0

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷん米は炊飯器で炊いておく。

ベーコン、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りする。にんにくはスライスする。

炊き上がったごはんを卵を混ぜる。

フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら取り出しておく。

のごはんを入れて炒め、皿にとる。

フライパンにバター、ベーコン、にんじん、ピーマン、しいたけを入れ炒める。

野菜が柔らかくなったらごはんを戻しいれて塩 こしょうで味付けする。

皿によそり、にんにくのスライスを飾る。



## 《ワンポイントアドバイス》

残ったご飯や、「おいしいでんぷんご飯」を使ってもよいです。



(普通の米100gで作ったの場合 エネルギー559kcalたんぱく質7.9g)

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20110618」

