カレーチャーハン

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷん米0.1	80	288	0.08	5	14	0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のｶﾚｰｽｰﾌﾟ　　の素	20	104	0.5	48	16	0.4
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
ピーマン	20	4	0.18	38	4	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		541	2.42	143	66	0.9

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん米0.1を4時間以上水に浸しておく。

②　フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒め、①のでんぷん米を加えて更に炒める。

③　米が透き通ってきたらカレースープの素を入れて炒める。

④　さらに　だしわりしょうゆを入れて皿に盛る。おこのみでこしょうをふっても美味しい。



《ワンポイントアドバイス》

◆水に漬けておいたでんぷん米を炒めるだけの簡単レシピ。

◆味付も簡単。「カレースープの素」とだしわり醤油だけです。

（普通米80□で作ったの場合　エネルギー□537□cal□たんぱく質7.23□□

□machiさんの投稿レシピ20150403」

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