

ケチャップライス

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	240	0	5	21	0
玉ねぎ	15	6	0.2	23	5	0
人参	15	5	0.1	41	4	0
グリーンピース(水煮)	10	10	0.36	4	8	0.08
鶏むね肉	15	29	2.9	45	26	0
ケチャップ	20	24	0.3	94	7	0.7
こしょう	少々	-	-	-	-	-
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
サラダ油	10	92	0	0	0	0
合計		406	3.86	213	71	1.28

【 作り方 】

ご飯を温める。

フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎと人参、小さめに切った鶏肉を炒める。

ご飯とグリーンピースを加えてよく混ぜる。

ケチャップを加えたら強火で水気を飛ばし、塩、こしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》



(同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー454calたんぱく質8.16gになります。)

「sachiレシピ20170827」

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