

パラパラ～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0.1	100	360	0.1	6	17	0
水	190	-	-	-	-	-
サラダ油	6+6	111	0	Tr	Tr	0
卵	30	45	3.7	39	54	0.1
にんじん	20	7	0.1	54	5	□□
長ネギ	20	6	0.1	5	36	0
だしわりしょうゆ	4	4	0.12	1	2	0.24
オイスターソース	4	4	0.3	10	5	0.46
酒	3	3	□□	□□	□□	0
コショウ	適宜	-	-	-	-	-
合計		540	4.42	115	119	0.80

【 作り方 】

でんぷん米を水に2時間以上浸しておく。

ザルにあげ、水気をきってから卵とサラダ油6□をまぶす。

フライパンにサラダ油6□をひき、人参を炒める。 さらに を加えてさっと炒める。(十分に吸水しているので1~2分で火が通ります)

最後にだしわりしょうゆ、オイスターソース、酒を加えてひと混ぜしたら火を止める。お好みでコショウをかけて出来上がり。



《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。

「オトクッキン倶楽部20180921」



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。