

高菜チャーハン

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)
ルネリッソ240	1食	240	0	5	21	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
高菜漬	10	3	0.3	45	4	0.6
サラダ油	7	64	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生の和風だし	1	3	0.1	3	1	0.3
合計		382	3.6	122	76	1

【 作り方 】

ご飯をあたためる。（加熱時間目安：袋の端を切って500℃で2分）

フライパンにサラダ油とごま油を熱し、溶き卵を入れ、ご飯を加えて炒めてよくほぐす。

細かく切った高菜漬、ねぎを加えていため、和風だし、こしょうで味を調える。



《ワンポイントアドバイス》

動たん比86%

ルネリッソの代わりに、「でんぷん米0.1㎏でんぷん米1/15」
「おいしいでんぷんご飯」でも作れます。

（同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー427calたんぱく質7.9g動たん比39%になります。）

「OTOクッキング倶楽部20190401」

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