

# チャーハン（ラーメンスープ）

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0.1	100	360	0.1	6	17	0
豚ひき肉	30	71	5.3	87	36	0
にんじん	20	7	0.2	54	5	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
ピーマン	20	4	0.18	38	5	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
ジツウ 先生のらーめん スープ	1 袋(11)	18	1.2	24	13	1.2
ごま油	4	37	0	Tr	Tr	0
しそ	1	0	Tr	5	1	0
合計		596	7.18	244	84	1.2

## 【 作り方 】

でんぷん米は、たっぷりの水に一晩つけておく。

フライパンにサラダ油をひき、ひき肉、みじん切りにした人参 玉ねぎ・ピーマンを炒めておく。

でんぷん米をザルにあげて水気を切り、フライパンで炒める。

米粒が半透明になってきたら を加え、よくほぐしながら5分くらい炒める。

ラーメンスープ1袋を加え、仕上げにごま油を加える。皿によそり、しそを飾る。



## 《ワンポイントアドバイス》

ひき肉と野菜をいためたものを作り置きしておくとう便利です（1回分ずつ分けて

冷凍保存できます)

でんぷん米を水に漬けておけば、あとは炒めて混ぜるだけ。簡単にできます。  
冷めてしまったら、霧吹きしてからラップし、電子レンジで温めてください。

「広島臨床栄養研究会20190810」

