

えびチャーハン

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	172	240	0	5	21	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
根深ネギ	10	3	0.1	20	3	0
ベーコン	5	20	0.6	11	12	0.1
えび	5	4	0.9	12	11	0
ごま油	12	111	0	0	0	0
ジンゾウ先生の和風だし(1/2袋)	1.75	4	0.3	4	2	0.6
こしょう	少々					
合計		428	5.2	127	100	0.8

作り方

ルネリッソは電子レンジで温めて袋の上から軽くもみほぐしておく（熱いのでやけどに注意）

野菜はみじん切り、エビとベーコンは食べやすく切る

フライパンにごま油を入れて溶き卵を炒める

卵が半熟になったら をいれて炒める。

のご飯をいれて炒め和風だしで味付けしこしょうで味を整える



《ワンポイントアドバイス》

2人前作るとうどんスープが余らず丁度いいです。半分は冷凍しておきます。

（一般的なチャーハンと比べて塩分は半分以下）

「オトクッキング倶楽部レシピ」

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