

体にやさしいレシピ

～男の気まぐれ料理～

チャーハン

主食

主菜

熊野町役場ホームページ(R1年10月)に掲載

<材料・4人分>

焼き豚(市販品).....80g
白ねぎ.....2本(約200g)
卵.....4個
サラダ油.....小さじ8
酒.....小さじ8
鶏がらスープ.....小さじ2
(塩分40%カットのものを使用)
濃口しょうゆ.....小さじ2(12ml)
ご飯...茶碗4杯強(約640~800g)



- ★ パラパラのコツは、ご飯と卵を同時に入れる事です。
- ★ 塩分カットの調味料を使って、おいしく減塩調理をしましょう。

<下ごしらえ>

- ◆焼き豚...縦横1cm幅、1cm角に切る。
- ◆白ねぎ...縦に十字の切り目を入れ、それを5~6mmに切る。
- ◆卵...ご飯が入る大きさのボウルなどに溶きほぐしておく
- ◆酒・鶏がらスープ...小さい器に合わせて混ぜる。
- ◆ご飯...温かいものを使用。

<作り方>

①いためる

フライパンにサラダ油を入れて、強火で20秒ほど十分に熱する。卵とご飯を入れ、ご飯をへらで押しつけるようにして、強めの中火でパラパラになるまで炒める。

②具を加える

ねぎと焼き豚を加えて強火でいためる。ねぎが透き通ってきたら、酒でとкаした鶏がらスープを加えてさらによくいためる。

③味付けをする

塩、こしょう(分量外)をふり、フライパンのなべ肌からしょうゆをまわし入れてよく混ぜる。

1日の塩分摂取
目標量は**8g未満**です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
472kcal	15.4g	14.6g	63.9g	262mg	46mg	1.3mg	1.6g	1.5g

*野菜の量...いも・きのこ・海藻は含まれていません。

