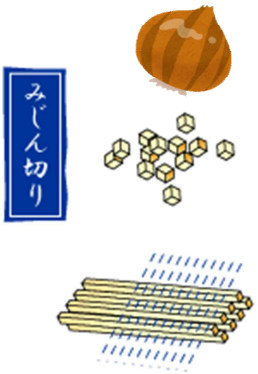
体にやさしいレシピ

ピリ辛チャーハン　主食　主菜

＜材料・1人分＞

ごはん・・・・・・200g（米90g 約 0.6 合分）
合いびきミンチ・・・・35g
むきえび（冷凍）・・・25g
たまねぎ・・・・・・・・・・30g（1/5 個）
さやいんげん・・・・・15g（2～3本）
サラダ油・・・・・・9g（小さじ3杯）
A ［トウバンジャン・・・9g（大さじ 1/2 杯）
　 ［しょうゆ・・・・・・・・・・9g（小さじ1．5杯）



【みじん切り】
千切りした素材を端から細かく刻む。

＜下ごしらえ＞

◆ むきえび（冷凍の場合）
・・・ボウルなどの容器に入れ、えびがまんべんなくつかるくらいの塩水（水100cc：塩3g）を入れる。
指で優しくつまんで弾力を感じることができれば OK。

◆ たまねぎ・・・みじん切り

◆ さやいんげん・・・ゆでて斜めに切る

＜作り方＞

① 具を炒める
フライパンにサラダ油小さじ1を入れて熱し、むきえびを炒めて取り出す。
さらにサラダ油小さじ1を足し、合いびきミンチを炒めて取り出す。

② ご飯を炒める
鍋にサラダ油小さじ1を足し、玉ねぎを炒め、ご飯を加えてさらに炒める。

③ 仕上げ
①とAを入れて炒め、さやいんげんを加えて仕上げる。

☆減塩ポイント☆
しょうゆ→減塩しょうゆに変えることで、
1人分の**塩分量が0．6g減らせます！**

【1セット分の栄養価】　1人分の野菜の量※は 48g です。　減塩しょうゆの場合↓

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
545kcal	17.8g	15.1g	79.6g	375 mg	44g	1.7g	1.9g	2.5g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。