

料理名 「 レンジでお手軽チャーハン 」

<栄養価>

エネルギー	:	397	Kcal
たんぱく質	:	15.1	g
脂質	:	7.7	g
カルシウム	:	56	mg
鉄	:	1.0	mg
ビタミンA	:	110	μgRE
ビタミンB1	:	0.08	mg
ビタミンB2	:	0.22	mg
ビタミンC	:	1	mg
食物繊維	:	0.8	g
食塩相当量	:	1.3	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
温かいごはん	180	① 長ねぎはみじん切りにする。 かにかまぼこは手でほぐしておく。 ② 耐熱ボウルに卵を割り、(A) の調味料を加えて混ぜる。 ③ ②にごはんと①を加え、軽く混ぜる。 ④ ラップをせず、電子レンジ600wで約2分加熱する。 ※加熱が足りないようなら、30秒ほど追加する。 ⑤ しゃもじやへらを使って、ごはんを切るようによく混ぜて完成。
かにかまぼこ	20	
卵	1個	
長ねぎ	10	
(A)		
顆粒鶏ガラスープ	1.5	
ごま油	2	
こしょう	少々	

◎調理のポイント

- ・かにかまぼこの代わりに、ウインナーやハムもおすすめです。
- ・包丁が苦手な場合は、キッチンばさみで具材を切ってもいいです。