

低タンパクチャーハン

【材料】

低たんぱくご飯(レトルタ17°)…180g
卵……………50g (1個)
サラダ油……………8g (小さじ2)
にんじん……………30g
白ネギ……………30g
A { にんにく……………2g
生姜……………2g
豚肉……………30g
醤油……………6g (小さじ1)

1食あたり

エネルギー
521kcal

タンパク質
12.7g

塩分
1.1g

カリウム
323mg



ポイント

- ご飯は**炒める前に**しっかりほぐしましょう。
- にんにく、生姜を効かせることで味にアクセントが付きおいしく仕上がります。



【作り方】

- ①野菜は全てみじん切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。
- ②フライパンを熱してサラダ油の半量(小さじ1)を入れる。卵を炒め、皿に取り出す。
- ③フライパンに残りのサラダ油(小さじ1)を入れてAを炒める。続いて豚肉とにんじんを入れて炒める。野菜に火が通ったら、②の卵を入れる。
- ④③に低たんぱくご飯を手でほぐして加え炒める。醤油で味付けて完成。