

低タンパクオムライス

【材料】（一食分）

低たんぱくご飯(111タイプ).....	180 g
鶏もも肉皮付き.....	30 g
玉ねぎ.....	50 g
にんじん.....	30 g
バター.....	4 g (小さじ1)
トマトケチャップ.....	10 g (小さじ2)
コンソメ顆粒.....	1 g (小さじ1/3)
卵.....	50 g (1個)
マヨネーズ.....	5 g (小さじ1)
バター.....	4 g (小さじ1)
トマトケチャップ.....	10 g (小さじ1)

1食あたり

エネルギー
580kcal

タンパク質
12.6g

塩分
1.8g

カリウム
401mg



【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、鶏もも肉は1センチ角に切る。
- ②フライパンを熱してバターを溶かし、鶏もも肉を炒める。
火が通ったら玉ねぎ、にんじんも炒める。
- ③②に低たんぱくご飯を手でほぐして入れ炒める。ご飯がしんなりして火が通ったら、トマトケチャップ、コンソメ顆粒を入れ炒めて皿に盛る。
- ④ボウルに卵とマヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ⑤フライパンを熱してバターを溶かし、④の卵を入れて焼く。
- ⑥③のケチャップライスの上に卵をのせ、トマトケチャップをかけて完成。

ポイント

- ご飯は**炒める前に**しっかりほぐしましょう。
- 卵にマヨネーズを入れてエネルギーアップ！

マヨネーズは
塩分の少なめ調味料♪



小さじ1杯
塩分0.1g

