

野菜を食べよう!



簡単朝ごはんレシピ



野菜たっぷり浅漬けチャーハン



シャキシャキ野菜がたっぷり食べられます

【材料 1人分】

- ・ごはん 100g
- ・大根 25g (8mm角)
- ・キャベツ 25g (1.5cm角)
- ・にんじん 12g (8mm角)
- ・きゅうり 12g (いちょう8mm)
- ・塩 1.2g
- ・豚ひき肉 20g
- ・卵 50g
- ・こしょう 0.05g
- ・マヨネーズ 12g

【作り方】

- ①カッコ内の野菜をビニール袋に入れて、軽くもんで一晩漬けておく。
- ②フライパンに分量のマヨネーズ1/3を入れて豚ひき肉を炒める。①の野菜の水気をよく絞って一緒に炒める。
- ③具材をフライパンのふちによけておく。そこに温かいご飯を入れてよく炒める。
- ④さらにフライパンのまん中にすき間をつくって残りのマヨネーズを入れ、溶き卵が半熟位になったらすべてを炒め合わせて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

野菜は漬け時間で歯ごたえと塩加減が変わってきます。お好みで調節してください。



エネルギー：391kcal たんぱく質：13.4g 食物繊維：1.7g

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)