

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



朝からレンジでチャーハン



フライパンいらすのチャーハンです

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・長ネギ 15g
- ・ピーマン 15g
- ・人参 10g
- ・魚肉ソーセージ 18g
- ・卵 1個
- ・鶏ガラスープの素 (顆粒) 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1/2

【作り方】

- ①ピーマン、魚肉ソーセージ、長ネギはみじん切りにし、人参はすりおろす。
- ②耐熱ボールに、すべての材料を入れ、全体を混ぜ、ふんわりラップをして、電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- ③1度取り出し、全体を混ぜてラップをしてさらに2分加熱する。
- ④再度全体を混ぜ盛り付ける。

【ワンポイントアドバイス】

電子レンジでできて、手軽に野菜が食べられます。



エネルギー：403kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援ブロック食育推進研究会)