

主食

鮭と卵のしっとりレンジチャーハン

～フライパンいらず！油控えめチャーハン～



1人分の栄養価 エネルギー 435kcal たんぱく質 17.4g 食塩相当量 1.6g

材料(作りやすい量 1人分)

温かいご飯 160g

【具】

鮭フレーク 30g

* ロースハムやツナ缶(ノンオイル)、サラダチキンでも代用できます

卵 1個

長ねぎ 30g

レタス 20g

【下味】

油 小さじ 1/2

こしょう 少々

作り方

【1】底の深い耐熱容器に卵を粗くほぐす。

【2】長ねぎは粗いみじん切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。

【3】卵の中に鮭フレーク、長ねぎを入れ
【下味】の油、こしょうを加え混ぜる。

【4】【3】の真ん中に温かいご飯をのせ、ラップは
せずに、電子レンジで 600W 2分加熱する。

【5】レタスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

お子さん用アレンジ

- ・レタスは食べやすい大きさに切る
- ・鮭フレークは大人より薄味になるように量を調整する
- ・下味のこしょうは入れず、大人用には最後にこしょうをふる



お手伝いポイント

- ・レタスをちぎる
- ・卵を割り、溶きほぐす
- ・食材や調味料を加えて混ぜる

