

レタスチャーハン ～ゆめごはんを使ったレシピ～



■材料(1人分)

長ねぎ	20g	減塩げんたしょうゆ	6g
豚ばら薄切り肉	25g	塩	0.5g
マクトンオイル	15g	こしょう	少々
ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	レタス	30g
卵	15g		

■作り方

- ① 長ねぎはみじん切りに、豚ばら肉は1cm幅に切る。
- ② フライパンにマクトンオイルを熱し、①、ほぐしたゆめごはん1/35トレイを順に入れて炒める。
- ③ ②に溶き卵を加えて全体を手早く炒める。
- ④ ③に減塩げんたしょうゆ、塩、こしょうを加えて味を調え、食べやすい大きさに切ったレタスを加えて、さっと炒める。

♪ワンポイントアドバイス

- ゆめごはん1/35トレイは温めずにほぐしておき、炒めながら加熱することで、べたつかずに美味しいチャーハンを作ることができます。
- 減塩げんたしょうゆを使用することで、塩分の摂取量を抑えることができます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
568	6.0	26.1	76.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
392	181	98	1.0

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



マクトンオイル



ゆめごはん1/35トレイ



減塩げんたしょうゆ