



だいとう
キラキラ大東 

しらす
チャーハン

レッツ♪
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ 精白米… 2合
- ・ とりがらスープの素 … 小さじ1
- ・ 塩… ひとつまみ
- ・ しょうゆ… 小さじ1
- ・ ごま油 …… 小さじ1

※チャーハンの具※

- ・ しらす… 大きじ3
- ・ 焼き豚… 55g
- ・ ねぎ… 3分の1本
- ・ ピーマン… 1個
- ・ かまぼこ… 4分の1本
- ・ 油… 小さじ1
- ・ 塩… ひとつまみ
- ・ こしょう… 少々
- ・ いらたまご… 卵 2個分

つく かた
【作り方】

下ごしらえ… 焼き豚は1センチ角に切り、ねぎは小口切り、ピーマン、かまぼこはあらみじん切りにする。いらたまごは、卵2個を溶きほぐして、塩少々を入れる。フライパンで少量の油を熱し、たまごをいれ、ポロポロになるまで混ぜながら炒める。

- ① 鍋に油を熱し、焼き豚、しらす、かまぼこを炒める。さらにピーマン、ねぎを炒めて、調味する。
- ② ごはんは、調味料を入れ、普通よりやや少なめの水加減で炊く。
- ③ ②と①を合わせて、さっと炒め、いらたまごを仕上げに加えて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：465キロカロリー
たんぱく質：17.9グラム
脂肪：7.1グラム
塩分：1.5グラム