

【献立名】

ゆで押麦入り 1日に必要な野菜の1/2 近い量が入ったチャーハン

テーマ：野菜

材 料	分 量 (人分)
ごはん	100 g
押麦	20 g
卵	50 g
油	2 g
カニカマ	10 g
もやし	100 g
ネギ	10 g
人参	10 g
しめじ	15 g
レタス	40 g
油	8 g
中華あじ	3 g
しょうゆ	2 g
塩・コショウ	0.3 g

【作り方】

- 1 押麦を15分茹でておく。
- 2 カニカマは1/4に切り、ネギは小口切り、人参はみじん切りにする。レタスは手で適当な大きさにする。
- 3 炒り卵を作っておく。
- 4 レタス以外の野菜を炒め、カニカマを加えてさらに炒める。
- 5 ゆで押麦、ごはん、炒り卵を炒め合わせて調味する。
- 6 仕上げにレタスを加えて完成。

栄養価 (1人分)

熱量 452kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 61.2 g 食塩相当量 2.1 g

野菜の量 160 g



