

小松菜 チャーハン

(1人分)

エネルギー 293kcal

食塩相当量 0.5g



一般的なチャーハンより
約60%減塩★

—材料2人分—

米……………110g	小松菜……………20g(1/2株)
豚肉……………30g	油……………適量
玉ねぎ……………40g(1/5個)	塩……………少々
にんじん……………20g(2cm)	こしょう……………少々
しょうが……………3g	しょうゆ……………小さじ1/2

—作り方—

- ① ご飯はややかために炊いておく。
- ② 豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうがは、細かく切っておく。
- ③ 小松菜は、さっとゆでて水気をきり、細かく切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②を炒める。小松菜を加え、塩、こしょう、しょうゆで味をつけ、最後にご飯を入れて炒め、混ぜ合わせる。

具材中心に味をつけることで、少ない調味料でも

おいしく仕上がります！

