

スタミナ焼き飯

調理時間:30分
(炊飯時間は含まない)

材料(2人分)		使用量
肉(種類は何でもOK)		60g
卵		2個
玉ねぎ		小1個
人参		1/2本
青ねぎ		4~5本
A	おろしにんにく	10g
	塩	2つまみ(0.5g)
	こしょう	少々
	こいくちしょうゆ	小さじ1
サラダ油		大さじ1
ご飯		1合



作り方

- ① 肉は1~2cm(ミンチ肉を使う場合はそのまま)に、玉ねぎ、人参はみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② 卵を溶いたボウルにご飯を入れて混ぜあわせておく。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに、①(青ねぎ以外)を入れ炒める。肉と野菜に火が通ったら②を入れ、炒める。
- ④ ③にAと青ねぎを入れ、軽く炒めたら完成。

アピールポイント

- ・野菜の甘味とうま味を感じる一品です。
- ・家にある身近な材料で簡単に作れます。

1人当たりの栄養価

エネルギー	507kcal
たんぱく質	16.9g
食塩相当量	1.2g

減塩のコツ!

◎にんにくの香りがアクセントになり、少ない調味料でもおいしく食べられます。