

和風さばチャーハン



忙しい朝にぴったりの時短レシピです
朝ごはんを食べて頭とからだのスイッチオン💡
耐熱容器で作るのでそのまま食べれます！
余ったらおにぎりにしてお弁当にも◎



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊

作り方

材料(2人分)

- ご飯 …300g
- さば水煮缶 …80g
- 卵 …1個
- 冷凍ブロッコリー …100g
- 塩昆布 …ひとつまみ
- おろししょうが …2g(1cmほど)
(チューブでも可)
- 減塩しょうゆ …小さじ2

☆冷凍ブロッコリーの代わりに、冷凍ほうれん草やミックスベジタブルなどを入れることでアレンジできます。

- ① さば缶は汁と身に分け、身を軽くほぐしておく。冷凍ブロッコリーは1口大に切っておく。
 - ② 耐熱容器に卵を溶きほぐし、ご飯を加えてよく混ぜ合わせる。混ぜ合わせたご飯に①を加えてよく混ぜる。
 - ③ ラップをせず電子レンジ(600w)で2分加熱する。一度取り出してよくかき混ぜる。
 - ④ ③に塩昆布、おろししょうが、しょうゆを加え、ざっくり混ぜ合わせる。再びラップをせず電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ※加熱が足りない場合は1分ずつ追加で加熱し、様子を見てください。

☆さば缶の余った汁はスープなどに活用するものおすすめです。
☆お子さんが食べる場合はしょうが無しでも美味しく食べられます。

1人分エネルギー：364kcal 塩分：1.1g 野菜の量：50g