

セルフチャーハン

【材 料】：4人分			
サラダ油	4g	《調味料》	
豚ひき肉	120g	料理酒	小さじ1
玉ねぎ	80g	中華スープの素	1.2g
にんじん	100g	食塩	小さじ1/2
冷凍むきえび	80g	白こしょう	少々
冷凍コーン	60g	濃口しょうゆ	小さじ1
冷凍グリーンピース	30g		
長ねぎ	30g		

《下ごしらえ》

- ①玉ねぎ・にんじん・長ねぎはみじん切りにする。
- ②冷凍むきえびは、ボイルして酒を振りかけておく。
- ③冷凍コーン・グリーンピースは、さっと洗っておく。

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、火にかける。豚ひき肉を炒め色が変わったら、玉ねぎ・にんじんの順に炒める。
- ②よく炒まったら、むきえびと調味料を入れ、さらに炒める。
- ③コーン・グリーンピース・長ねぎを加え、さっと炒め完成です。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
137	9.3	7.7	1.3

※1人当たり

調理のポイント

- ★人気メニューの一つのセルフチャーハンです！
- ★しっかり汁気を飛ばすことで美味しくできます。
- ★ごはんと一緒に食べるので、濃い目の味付けにしておくのがコツです。