

レタスツナチャーハン

材料(2人分)

- | | | | |
|----------|---------|-----------|--------|
| ●ご飯 | 160g | ●スイートコーン缶 | 20g |
| ●レタス | 40g(1枚) | ●塩・こしょう | 少々 |
| ●赤パプリカ | 20g | ●しょうゆ | 小さじ1/4 |
| ●ツナ(水煮缶) | 1/2缶 | ●サラダ油 | 小さじ1 |
| ●鶏卵 | M1個 | ●ごま油 | 少々 |

作り方

- ①赤パプリカは種とへたを取り、みじん切りにする。
- ②レタスは洗ってから、細かく切る。
- ③ツナ(水煮缶)は水気を切る。卵は割りほぐしておく。
- ④フライパンにサラダ油(半量)を熱して、卵を炒める。
火が通ったら、一度皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンに残った油とごま油を熱し、赤パプリカ、ツナ、レタスを炒める。
- ⑥⑤にご飯を加えて、パラパラになるまで炒める。
- ⑦⑥に炒めた卵とスイートコーン缶を加え、さっと火を入れた後、フライパンの縁からしょうゆをまわし入れる。最後に塩・こしょうで味をととのえる。



さばまっき



仕上げにカレー粉を加えて、カレー風味にしてもおいしい♪

1人分 エネルギー：229kcal 食塩相当量：0.7g 野菜量：40g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- レタスは加熱することで、青臭さやペラペラ感が軽減されます。
- ピーマンが苦手なおさんは完熟した赤ピーマンを選ぶと苦味が少なく食べやすいです。また、炒めることで苦味が減ります。パプリカはピーマンと比べて甘みがあるので、食べやすいですよ。