

キッチンGAMA



☆子どもと一緒に作ろう☆
パラパラじゃこチャーハン

一緒に作ろう
シリーズ



【材料】2人分

ごはん	茶わん2杯
サラダ油	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g
葉ねぎ	2本
レタス	2~3枚

たまご	1個
サラダ油	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々(好みで)
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① ねぎは小口切り、レタスは大きめの角切り。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ちりめんじゃことねぎをサッと炒める。
- ③ ボールにたまごを割りほぐし、ごはんを加えてよくまぜ合わせ②を加えて塩、こしょうをする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき③を炒める。パラパラになったらなべはだからしょうゆを加え、香ばしい香りがしたら火を止め、レタスを加えてさっくり混ぜたらできあがり。

【管理栄養士のワンポイント】

パラパラのヒミツはたまごがごはんの表面をコーティングしてくれるから。あわてず切るように混ぜましょう。直径26cmのフライパンで2人分が作りやすい分量です。レタスはシャキッと感が残るよう、火を止めてから加えましょう。

栄養価 1人当たり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
459kcal	10.7g	52mg	1.0mg	2.6g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
健康化政策全庁的推進プロジェクト

