

キムチチャーハン(ゆめごはん1/25)



ポイント

- ・キムチの辛味とにら、ごま油などの香りが食欲をそそります。
- ・食塩が多いので一緒に食べるならスープなどの汁物ではなく、野菜の酢の物をあわせましょう。

材料(1人前)

ゆめごはん(1/25)	180g(1パック)
ごま油(ごはん用)	小さじ1/2(2g)
豚ひき肉	30g
ごま油(炒め用)	小さじ1(4g)
白菜キムチ	30g
にら	15g
顆粒中華だし	小さじ1/3(1g)
卵	55g(1個)
刻みのり	少々(0.05g)

栄養価

エネルギー	500kcal	リン	180mg
たんぱく質	13.4g	食塩相当量	1.6g
カリウム	338mg	水分	290g

お料理の下準備

- ・ゆめごはんを温めて、ごま油(ごはん用)と混ぜる。
- ・キムチを細かく刻み、にらは2cmの長さに切る。
- ・卵を溶きほぐす。

作り方

- ① 熱したフライパンにごま油(炒め用)を入れ、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ② ①にキムチとにら、下準備をしたごはん、中華だしを入れる。
- ③ 溶きほぐした卵を入れ炒める。
- ④ 皿に盛り付けたら刻みのりをかける。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質65gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。