

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。