



シャキッとう米（まい）

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
れんこん	100g	① れんこんと人参は、粗みじんにする
人参	50g	② フライパンにごま油を熱し、①を炒め
ごま油	大さじ1	てしょうゆと砂糖を加えて汁気が
しょうゆ	大さじ1	なくなるまで炒め合わせる
砂糖	小さじ2	③ 塩で味をととのえる
塩	少々	④ ごはんに③を加えて混ぜ合わせる
ごはん	300g	

ポイント

れんこんは、咀嚼を促し、脳を活性化します。テスト当日朝の勝負飯にいかがでしょうか。目玉焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 368kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.6g 食塩 1.7g