



茎わかめチャーハン

調理時間**20分**

材料 (2人分)		作り方
ご飯	300 g	① 茎わかめ、人参は短めの細切り 青じそはせん切りにする ② ちりめんじゃこは湯通しする ③ フライパンを熱し、油を入れ、茎わかめ、人参、ちりめんじゃこを炒める ④ ③に火が通ったら、ご飯を入れ炒める ⑤ ④に鶏がらスープの素、しょうゆ、塩を加え味を調える ⑥ 皿に⑤を盛り、青じそをちらす
茎わかめ	50 g	
人参	30 g	
青じそ	4枚	
いりごま	大さじ1	
ちりめんじゃこ	30 g	
油	大さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	

ポ イ ン ト

茎わかめをチャーハンにすることで歯ごたえもよく、食べ過ぎ防止に！

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 365kcal たんぱく質 8.9g 脂質 9.3g 食塩 1.9g