

レタスチャーハン




3歳児以上
向き

1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：243kcal 塩分：1.3g 野菜の量：



(子ども用)カロリー：122kcal 塩分：0.6g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

雑穀米を用いることで通常の白米よりも食物繊維やミネラル、ビタミンが豊富にとれます。(種類によって配合が異なるので多少栄養価に差はあります)レタスのシャキシャキ感を味わうため強火で手早く仕上げましょう。また、お米はあらかじめ冷ごはんに卵を混ぜておくとパラパラしやすいです。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

雑穀米	250g	エリンギ	10g
レタス	2枚	卵	1個
たまねぎ	1/4個	薄口醤油	小さじ1
にんじん	1/10本	塩	2g
花菜	20g		

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. レタス、にんじん、花菜を水洗いする。レタスと花菜は食べやすいサイズに、にんじん、たまねぎ、エリンギは粗いみじん切りにする。雑穀米は卵とよく混ぜ合わせておく。
2. フライパンを強火で熱し、油を加えあたたまったら、そこへ1)のレタス以外の野菜を炒める。全体に火が通ったら、レタス、塩、薄口醤油を加える。
3. 2)に1)のごはんを加えて炒めれば出来上がり。

