

レタスチャーハン



エネルギー	547 k cal
タンパク質	1.4g
脂質	12.6g
炭水化物	106.6g
ナトリウム	1247.2mg
リン	62.5mg
カルシウム	30.6mg
カリウム	187.9mg
食塩相当量	3.1g

材料1人分

<u>でんぷん米</u> 1/20(冷凍)	180g
レタス	50g
人参	20g
玉葱	15g
醤油	少々
塩	6g
胡椒	15g
油	15g

作り方

- 1 レタスは8~10cm角に切る。
- 2 玉葱・人参はみじん切りにする。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、①②を炒める。
- 4 でんぷん米はレンジで1分加熱する
- 5 ③に④を加え、炒めあわせ塩・胡椒で味を調える。