



献立名

チャーハン



材料 4人分

〈 〉は切り方

- 米 2合
- 醤油 小2
- 根深ねぎ 〈みじん切り〉 1/2本
- 焼豚 〈小さな角切り〉 80g
- ごま油 小1/2
- 塩 小1/4
- こしょう 少々
- 中華スープの素 小1/2

※レシピは家庭用にアレンジしています。

○献立例○ チャーハン 牛乳
シュウマイ 野菜スープ

作り方（炊飯器で作ります）

- ① お米を洗米し、1時間ほど吸水する。
- ② フライパンにごま油をひき、ねぎ、焼豚を炒める。
- ③ ねぎが柔らかくなってきたら、塩、こしょう、中華スープの素で味を調える。
- ④ ①の水を切ってから炊飯器にセットし、醤油を加えてから炊飯に必要な量の水を入れ、③を加えて炊きあげる。

（子ども一人分）

エネルギー:313kcal たんぱく質:8.8g 脂質:2.8g 塩分:1.4g