

おうちで作ろう！

レタス
チャーハン

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	2合	①米をとぎ、押麦と塩を入れて2合にし、分量どおりの水を入れて炊く。 ②豚肉は食べやすい大きさ、ウィンナーは5mm厚、レタスはざく切り、長ねぎはみじん切り、人参・エリンギは1cm角にそれぞれ切る。 ③フライパンに油Bを熱し、割りほぐした卵を加熱し、炒りたまごを作る。いったん取り出す。 ④フライパンに油Aをひき、豚肉、にんじん、ウィンナー、エリンギ、ねぎを炒める。火が通ったら、塩・こしょう・しょうゆを加えて混ぜる。 ⑤炊けたごはん、炒り卵、マヨネーズを加え入れ、混ぜたらレタスを加えて、ざっと混ぜたら出来上がり♪
押し麦	大さじ1~2	
塩	小さじ1/3	
豚肉小間切れorバラ肉	60g	
ウィンナー	1~2本	
レタス	1/4個	
人参	1/6本	
長ねぎ	1/2本	
エリンギ	1本	
油A	大さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ2	
卵	1個	
油B	大さじ1/2	
ポイント！ レタスはみずみずしくて、シャキシャキした食感がおいしい野菜ですね。給食室では、レタスのシャキシャキした食感を子供達に楽しんでもらえるように、レタスを加えるタイミングに気を使ってチャーハンにしています。ウィンナーや豚肉も入るので、食べやすく、子供向けの味に仕上げています。		
1人分栄養価		
エネルギー	347 kcal	脂質 13.3 g
たんぱく質	8.9 g	食塩相当量 1.1 g