

生姜と豚バラ肉のチャーハン \ コク旨 /

作り方

- ①生姜は千切り、ネギはみじん切り、豚肉は2cm幅に切っておく。
- ②溶き卵とマヨネーズ大さじ1/2を合わせておき、熱したフライパンで半熟状に炒めたら、一旦取り出す。
- ③マヨネーズ大さじ1/2でAを炒める。
- ④③に温かいご飯と②の卵を加えて、混ぜながら炒める。
- ⑤鍋肌から醤油を回し入れ、さっと炒めて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	586kcal
水分	157 g
たんぱく質	14.9g
カリウム	242mg
リン	180mg
食塩	1.6g

材料（2人分）

ご飯	1 合分
卵	1 個
豚ばら肉	100g
生姜	10g（親指大）*生姜なければチューブで代用
ネギ	10g（5cm）
塩	1 g（小さじ1/6）
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ2

A



★ポイント★

- 生姜を活用して食欲UPを！
- 豚バラ肉とマヨネーズでコクを出し、塩分を抑えています。
- 1食分のたんぱく質も確保できます。