

# パラパラ卵炒飯

★ 主食-3  
パラパラ卵炒飯

【材料】

- ゆめご飯 1/35
- 卵
- 土生姜
- 葱
- 植物油
- A { コンソメ
- 淡口醤油
- こしょう

- 180g
- 25g
- 3g
- 8g
- 5g
- 1.5g
- 2g
- 少々

ご飯を卵でコーティングする事で、パラパラの炒飯が出来上がります。今回の分量は、おかずと共に食べるように蛋白質を控えめにしていますので、炒飯をメインにする場合は、卵を増量もしくは肉や魚介類と野菜を加えるなどアレンジしてみてくださいね。



【作り方】

1. 土生姜は皮をこそげ、みじん切り  
ねぎは洗って小口切りにする
2. 卵をよく溶きほぐし、計量しておく  
Aの調味料を計量する
3. レンジでゆめご飯 1/35 を1分30秒温め、  
そのまま30秒程蒸らしてからレンジから  
取り出し、ボウルにあける  
2の卵を回し入れ、さらにAの調味料を加え、  
木べらでまんべんなく混ぜる
4. 熱した中華なべに植物油と土生姜を加え、  
土生姜の香りがたってきたら3の卵ご飯を加え強火で炒める
5. 最後に葱を加える



材料	一人分	エネルギー - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
ゆめご飯 1/35	180g	292	0.13	0	27	0.01
卵	25g	38	3.08	33	45	0.1
土生姜	3g	1	0.03	8	1	0
葱	8g	2	0.12	18	2	0
植物油	5g	46	0	0	0	0
コンソメ	1.5g	4	0.12	1	0	0.55
淡口醤油	2g	1	0.11	6	3	0.32
こしょう	少々	0	0	0	0	0
小計		384	3.59	66	78	0.98

動物性蛋白質