

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### ご飯deお好み焼き風

材料

1人分

- |            |      |          |           |
|------------|------|----------|-----------|
| ・ご飯        | 150g | ・オタフクソース | 大さじ1と2分の1 |
| ・ツナ(水煮)    | 15g  | ・マヨネーズ   | 大さじ2分の1   |
| ・鶏卵        | 1個   |          |           |
| ①千切りキャベツ   | 50g  | ・青のり     | お好みで      |
| ・ミックスベジタブル | 20g  | ・かつお節    | お好みで      |
| ・サラダ油      | 小さじ1 |          |           |



### 作り方 (🕒15分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①ご飯に①を混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、蓋をして両面焼く。  
(中火で片面4分位ずつ)
- ③焼きあがったら皿に盛り、オタフクソースを塗り、マヨネーズをかける。
- ④お好みで青のり、かつお節をかける。

※キャベツは千切りにカットされて売られている物を使用することで、包丁を使用せずに簡単に作ることができます。



材料です。

③皿に盛り、オタフクソース、マヨネーズをかける。

※お好みで青のり、かつお節をかける。



①ボールにご飯と①の材料を入れよく混ぜる。



②フライパンに油を敷いて、①を流し、蓋をして中火で面焼く。  
(片面4分ずつ)



## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 520kcal  
たんぱく質 15.9g  
脂 質 18.5g

炭水化物 68.9g  
食塩相当量 1.9g