

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

市販品を簡単アレンジ

ちょっぴり追加で豪華中華丼

材料

1人分

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・豚こま肉 50g
- ・塩、こしょう 少々
- ・カット野菜 70g(野菜炒め用)
- ・ごま油 小さじ1
- ・レトルト中華丼の具 1袋



作り方 (🕒 15分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①豚こま肉は、包丁やキッチンばさみで1口大に切って塩、こしょうを振っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を加え中火で肉の色が白く変わるまで炒めたらカット野菜を加えて、2~3分炒める。
- ③②にレトルトの中華丼の具を混ぜて、1~2分ほど煮て味を馴染ませる。
- ④皿に、ご飯を盛ってその上から③の具をかけて完成。



肉は色が変わるまで炒めます。



市販品を使って簡単に調理！

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 536kcal
たんぱく質 19.3g
脂 質 18.1g

炭水化物 70.8g
食塩相当量 2.5g