

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

お正月に余った餅をアレンジ!

お餅の中華風あんかけ

1人分

材料

- ・切り餅 2個
- ・豚肉 50g
- ・カット野菜 50g (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 (🕒7分)

レシピ一覧はコチラから→



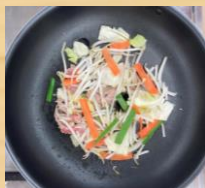
- ①皿にお餅をのせ、電子レンジで600w約1分加熱する。
- ②フライパンにごま油をいれ、豚肉を炒め、火が通ったらカット野菜を加えて2~3分炒める。
- ③②にレトルトの中華丼の具を混ぜて、1~2分ほど煮立たせて味を馴染ませる。
- ④お餅がのった皿に③の具をかけて完成。



～材料～



①皿に餅をのせ、電子レンジで600w約1分加熱する。
※電子レンジのワット数によって加熱時間を調節してください。また、トースターで焼くのもおすすめです。



②フライパンにごま油をいれ、豚肉を炒め、火が通ったらカット野菜を加えて2～3分炒める。



④餅がのった皿に③の具をかけて完成。



③②にレトルトの中華丼の具を混ぜて、1～2分ほど煮立たせて味を馴染ませる。

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 582kcal
たんぱく質 16.7g
脂 質 26.9g

炭水化物 70.9g
食塩相当量 2.5g