

献立名「 白菜のチャーハン 」

献立の特徴； 少ないご飯の量でも、野菜たっぷりでボリュームが出る。
 調理のポイント； 冷凍ごはんは温めてから使う。白菜は繊維にそって切る。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
白菜	300	白菜は葉と茎に分け、食べやすく切り、塩をふって、しんなりさせる。 豚肉は食べやすく切り、酒・しょうゆで下味をつける。 中華鍋にサラダ油を熱し、ねぎのみじん切り、生姜のみじん切りを入れて炒める。香りが出てきたら の豚肉を加えて炒める。 に の白菜を加え、炒めて水分をとばしてからご飯を加えて、炒め合わせる。
塩	小さじ2/3	
豚こま	120	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	
ねぎ	10cm	
しょうが	1/2 かけ	
ごはん	600	

【1人あたり】 野菜の重量 75g

【1人当り栄養価】エネルギー；376kcal、脂質；8.3g、食物繊維；3.0g

バリエーション

