

レタスとワカメのチャーハン(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 322kcal 食塩相当量 1.7g、
野菜の量 180g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

レタスとわかめが入ったヘルシーな主食です。さっぱりとした味付けなので、食欲のない日でも美味しく食べられます。

1人分の主食として食べても、ラップに小分けにしてこどものおやつや工作中的の捕食にするのもおすすめです。

材料(1人分) 調理時間 15分

ごはん 150g、レタス 6枚、小ネギ 2本、
カットわかめ(乾) 1g、サラダ油大さじ 1/2、
④〔顆粒中華だし小さじ 1、塩・こしょう少々〕

作り方

- ① レタスは千切り、小ネギは小口切りにする。わかめは水に戻し、しぼる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ ②にごはんと④を加え、炒め合わせる。

広報しろい 2024年6月1号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)