

1つで栄養がとれるレシピ

鮭缶とレタスチャーハン



鮭缶をシーチキン缶や
ベーコンに替えても美味しい。

【材料】

- ・ 鮭缶 小1/2缶
- ・ レタス 2枚
- ・ ごはん 茶碗1杯
- ・ ごま油 小匙2
- ・ 調味料(塩・こしょう) 各少々

エネルギー	370kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	12.3g
塩分	0.8g

【作り方】

① 下ごしらえ

レタスは食べやすい大きさにちぎる

鮭は汁気を切る。

② フライパンに油を熱し、ごはんを加えゆっくり

上下を返し炒める。

③ 具と調味料を加え、ごはんとなじむまで炒める。