

玄米チャーハン



Point

玄米ご飯は玄米炊きかできる炊飯器を使用して炊いたものです。

エネルギー 314kcal
たんぱく質 11.6g 脂質 8.5g 炭水化物 54.1g
食物繊維 6.4g 塩分 0.9g

材料 1人分

玄米ごはん	茶碗1杯(130g)
ねぎ	1/4本(20g)
えのき	1/4袋(40g)
桜えび	大さじ1(3g)
水煮大豆	30g
塩	ふたつまみ
胡椒	少々
オイスターソース	小さじ2/3
ごま油	小さじ1

Cooking Instructions

- 1 ねぎは小口切りにし、えのきは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ、ねぎ、えのき、桜えび、水煮大豆を炒め、塩、胡椒をふる。
- 3 玄米ご飯、オイスターソースを加え、全体を炒め合わせる。
- 4 器に盛り、あれば青のり（分量外）をかけていただく。