

主食

# 鮭と卵のしっとりレンジチャーハン

～フライパンいらず！油控えめチャーハン～



1人分の栄養価 エネルギー 435kcal たんぱく質 17.4g 食塩相当量 1.6g

## 材料(作りやすい量 1人分)

温かいご飯	160g
【具】	
鮭フレーク	30g
* ロースハムやツナ缶(ノンオイル)、サラダチキンでも代用できます	
卵	1個
長ねぎ	30g
レタス	20g
【下味】	
油	小さじ 1/2
こしょう	少々

## 作り方

- 【1】底の深い耐熱容器に卵を粗くほぐす。
- 【2】長ねぎは粗いみじん切りにする。  
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 【3】卵の中に鮭フレーク、長ねぎを入れ  
【下味】の油、こしょうを加え混ぜる。
- 【4】【3】の真ん中に温かいご飯をのせ、ラップは  
せずに、電子レンジで 600W 2分加熱する。
- 【5】レタスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。



## お子さん用アレンジ

- ・レタスは食べやすい大きさに切る
- ・鮭フレークは大人より薄味になるように量を調整する
- ・下味のこしょうは入れず、大人用には最後にこしょうをふる



## お手伝いポイント

- ・レタスをちぎる
- ・卵を割り、溶きほぐす
- ・食材や調味料を加えて混ぜる