



朝ごはん/時短レシピ さけ  
**鮭しそチャーハン**

栄養価 エネルギー 313kcal たんぱく質 10.3g 塩分0.8g

材 料	1人分	4人分
ごはん	140g	560g
しその葉	3枚	12枚
鮭フレーク	15g	60g
昆布のつくだに	5g	20g
ごま油	2g	小さじ2
(付け合せ)		
ブロッコリー	30g	120g

作り方

(ゆでブロッコリーを含む)

- ① しその葉は洗って、千切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、しその葉(分量の2/3)を入れ軽くいため、ごはんを入れる
- ③ ②に鮭フレークと昆布のつくだにを入れ、ごはんがほぐれるようにいためる
- ④ 皿に③を盛り付け、しその葉(分量の1/3)を飾り、ゆでたブロッコリーを添える

※鮭フレークや昆布のつくだ煮の塩分によって、使用量を加減してください。



料理の紹介

おにぎりの具などに便利な市販の常備菜、鮭フレークや昆布のつくだにで簡単に作れます。調味料を使わなくてもおいしくできます。冷たいごはんは、電子レンジで温めてから作りましょう。このチャーハンは、1品で、ぐんぐん(赤)、もりもり(黄)、いきいき(緑)がそろいます。