



ぱっと手軽に作ることができて洗い物も少なく済む
「低糖質メニュー」をご紹介します。

ぜひ、夕食に取り入れてみませんか？

第9回 | 高血糖が気になる人へのひと皿レシピ

夕食メニュー

鮭フレークとカット野菜の パラパラチャーハン

カット野菜は火を通し過ぎず、
レタスのしゃきしゃき感を残すと
ボリュームも食べ応えもアップ。

えのきたけは
キッチンばさみで
刻んで入れてもOK。



炭水化物
52.4g

エネルギー
547kcal

材料・1人分



えのきたけ
1/4袋



卵
1個



ごはん
150g



鮭フレーク
大さじ3



カット野菜
(レタス、パプリカなど)
1/2袋

[調味料]

- ◎ごま油…大さじ1
- ◎しょうゆ…小さじ1
- ◎塩…少々

作り方

- 1 えのきたけは軸を切り落とし、3センチ幅位に切りほぐす。
- 2 卵は割りほぐしごはんとは混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し1と鮭フレークを炒め、2を加えさらに炒める。全体に火が通ったらカット野菜を加えさらに炒め、しょうゆ、塩で味をととのえる。

調理・栄養ポイント

具材をたっぷり加えることでごはんが控えめでもボリュームのある食べ応え満点のチャーハンに仕上がります。