

KENKO RECIPE

脂質異常症

いためない チャーハン

POINT

油が多くなりがちなチャーハンも、
電子レンジを使えば
ノンオイルでパラパラに
仕上げられます。



主食
&
主菜

1人分
406 kcal
食塩相当量
1.0g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

いためないチャーハン

1人分 406 kcal ◆ 食塩相当量 1.0g

材料〈2人分〉

温かいごはん … 400g

卵（割りほぐす） … 1個
a [酒 … 大さじ1
塩 … 少量

ちくわ … ½本 (20g)

ピーマン … ½個 (20g)

小ねぎ … 2本

サクラエビ … 乾5g

削りカツオ … 2g

しょうゆ … 小さじ½

塩 … 少量

作り方

- ① 耐熱ボールに卵を入れてaを加え混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ（500W）で30秒加熱する。とり出してしゃもじで大きく混ぜ、半熟状のいり卵を作る。
- ② ちくわ、ピーマン、小ねぎはそれぞれあらみじん切りにする。
- ③ ①にちくわ、ピーマン、サクラエビを加え混ぜ、さらにごはん、塩、しょうゆを加えてしゃもじで切るようによく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。
- ④ 削りカツオと小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
・もの足りなさを感じる場合は、ごま油を少量足しても。

レンジ使用で油なしでも バラバラに

電子レンジで加熱することで、バラバラとした理想のチャーハンが作れる。レンジで加熱する前にごはんを具材をよく混ぜ合わせておくこと。

