

さば入りピリ辛チャーハン

栄養たっぷり
簡単メニュー

レシピ No
27



材料4人分

ごはん	600g	キムチ	120g
さば水煮缶	2缶	しょうゆ	小さじ1
溶き卵	2個	ごま油	大さじ2
ニラ	2/3束	青ネギ	2本

作り方 ①ニラは1cm長さに、青ネギは小口切りにする。

②フライパンにごま油大さじ1を入れ、溶き卵を入れて炒め、皿に取る。

③ごま油大さじ1を熱し、水気をきったさば缶をほぐしながら炒める。

④ごはん、キムチ、ニラを順に加えて炒め、しょうゆ、溶き卵を加えて炒め、皿に盛り

青ネギをちらす。(1人分:502kcal・食塩相当量:2.0g)

大網白里市
食生活改善会

時短料理でも、栄養バランスアップのコツ

①調味料を少なくすることで時短！

調味料を複数使ったり、計量スプーンで計量すると、意外と時間がかかります。

1つの調味料で味が決まる「〇〇の素」や焼肉のタレ、今回のレシピのようなキムチを使用すること
短時間で調理することができます。



②1品でバランスがとれるメニューにする

1品で、炭水化物や、たんぱく質、野菜がしっかり摂れれば、作る品数も少なくてすみます。

(チャーハン、カレー、焼きそばなど)

また、1品ではなくてもワンプレート料理にすることで、食後の洗い物も減らすことができます。

③少ない調理器具で作れるメニューにする

包丁、まな板を使わず、キッチンばさみだけで作ることができるメニュー や、ボウルやザルをたくさん
使わないメニューがおすすめです。

