

# 炒飯

調理時間 約15分 塩分 1.8g  
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ  
578kcal ⇒ 394kcal



## 【材料】2人分

ごはん 300g  
卵 2個

### A

塩 適量  
ごしょう 適量  
牛乳 大さじ1  
ピーマン 1個

### B

酒 小さじ1  
塩 小さじ1/6  
しょうゆ 小さじ1弱  
油 小さじ1

長ねぎ 10cm  
焼き豚 40g

## 【作り方】

- (1) ピーマンと焼き豚は5mm角、長ねぎは7mm角に切る。
- (2) 耐熱ボウルに卵を入れてほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- (3) (2)をラップをしないで電子レンジ(500W)で2分加熱し、取り出してかき混ぜる。これを好みの固さになるまで繰り返す。
- (4) 耐熱ボウルにごはんを入れ、Bを加えて混ぜる。上に長ねぎ、焼き豚の順にのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- (5) (3)、(4)をよく混ぜ皿に盛る。

## 【ワンポイント】

- ・ 中華鍋を使わなくても炒飯が作れます。
- ・ 油の量も1/3ですみます。

レシピ監修 香川栄養専門学校