



ワンポイントアドバイス

- 秋の鮭は脂が少ないので、さっぱりと仕上がります。
- しっとり仕上げたい時は、鮭は茹でた方が良いでしょう。

秋鮭とレタスのチャーハン

材料(1人分)

ご飯・・・・・・・・・・250g
鮭切り身(一切れ)・・・・60g
卵・・・・・・・・・・1/2個
レタス(2枚)・・・・・・・・10g
長ねぎ・・・・・・・・・・10g
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
サラダ油・・・・・・・・・・8g
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
食塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 鮭は焼いて(茹でてでも良い)食べやすいようにほぐし、レタスは一口大にちぎっておく。
- ② 長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンのサラダ油を熱し、長ねぎとしょうがを加えて炒める。
- ④ 香りがたってきたら鮭を加え、軽く炒める。
- ⑤ ご飯を加え、ほぐしながら炒めて食塩とこしょうで味を調える。
- ⑥ 溶いた卵を加え、火が軽く通ったところでレタスを加えて少ししんなりするまで炒め、最後にしょうゆを回しかけて香ばしく仕上げる。

エネルギー 628kcal カルシウム 43mg
たんぱく質 23.9g 塩 分 3.4g
脂 質 14.6g