

電子レンジで作る本格チャーハン



<栄養価：1人分>

エネルギー：406 kcal たんぱく質：13.8 g
脂質：7.6 g 炭水化物：67.2 g 食塩：2.3 g
(紅しょうがを除く)

<作り方>

- ① 耐熱ボウルに卵、Aを入れてよく混ぜ、冷やご飯を加えてさらに混ぜる。
- ② 電子レンジの中に割り箸を5cmくらい間をあけて2本並べる。
その上に①のボウルをラップをかけずにのせ、600Wで2分加熱する。
- ③ ②をしゃもじで混ぜほぐし、再度1～2分加熱する。
- ④ 別の耐熱容器にBと粗みじんにした具を入れて混ぜ、ラップをかけずに2分加熱する。
全体をよく混ぜ、さらに1分加熱して水分を飛ばす。
③のボウルに加えてご飯をほぐすように混ぜ、塩、胡椒(分量外)で味を調える。
- ⑤ 器に形を整えて盛り付け、好みに紅しょうがを飾る。



<材料：2人分>

卵	1個	【具】	
冷やご飯	320 g	焼き豚	60 g
【A】		長ネギ	1/4本
ごま油	小さじ 1	しいたけ	1枚
塩	0.5 g	にんじん	30 g
胡椒	少々	しょうが	5 g
【B】			
薄口しょうゆ、酒、みりん	各大さじ 1/2	紅しょうが	適宜
鶏がらスープの素			
	小さじ 1/2		

一口メモ

- ・ 作り方②で割り箸を使用することで、耐熱皿の底からもマイクロ波による加熱ができ、より均等に効率よく加熱することができます。また、ラップをかけずに加熱することで、水分が飛び、パラっとしたチャーハンを作ることができます。
- ・ 大きい耐熱容器を使い、加熱時間を1.5倍にすると、4人分のチャーハンでもフライパンを使わずに簡単に作ることができます。

健康・栄養情報

電子レンジ調理の良い点は、次の3点です。①加熱時間が短く、熱に弱いビタミンCなどの分解が抑えられる。②水を使わないので、水溶性のビタミンやミネラルの溶出が抑えられる。③フライパンで炒めるよりも少量の油で調理できるので、カロリーカットできる。

キッズ

作り方①の卵を割って調味料やご飯と混ぜる、④の具を混ぜ合わせる、⑤の盛り付けなどをやってみましょう。

献立例

本チャーハンには具材が多く、主食、主菜、副菜のワンディッシュ料理です。野菜が少ないので、副菜や汁物を添えましょう。

主食・主菜・副菜：チャーハン

副菜：ブロッコリーと春雨のサラダ / 汁物：豆腐としいたけの中華スープ