


1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分 (たんぱく質約13g)

～レンジで簡単！ごま油香る～
ツナオムチャーハン



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	522	(kcal)
・たんぱく質:	12.7	(g)
・カリウム:	205	(mg)
・リン:	196	(mg)
・食塩:	1.8	(g)
作業時間	5	(分)
価格(1食あたり)	約250	(円)

 材料

- A {
- ・ご飯……………150g
 - ・ツナ……………10g(大1)
 - ・卵……………60g(1個)
 - ・濃口醤油……………3g(小1/2)
 - ・おろし生姜……………2g(小1/2)
 - ・ごま油……………24g(大2)
 - ・鶏ガラスープの素…1.5g(小1/2)
 - ・ケチャップ……………9g(大1/2)

 作り方

- ①耐熱皿にAを入れてよく混ぜる。
- ②ラップをして600w2分半加熱する。
- ③ケチャップを入れて全体をよくかき混ぜる。

※お好みでパセリをかけてもOK

アピールポイント

『一皿で完結！エネルギーチャージ飯！』

★フライパンや火を使わなくても簡単に作れるチャーハンで、料理が苦手な方にもオススメです。

★低たんぱくの物足りなさをごま油と生姜が解決！満足感のある味に仕上げました。

★ケチャップを後入れすることがポイント！少量でも味をしっかりと感じるができます。