

2部
透析期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分(たんぱく質約20g)



レタスチキンチャーハン



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	535 (kcal)
・たんぱく質:	20.2 (g)
・カリウム:	370 (mg)
・リン:	250 (mg)
・食塩:	2.0 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	360 (円)

🍲 材料

パックご飯	180g
ほぐしサラダチキン	40g
卵	1個
レタス	30g
マヨネーズ	10g
ごま油	15g
白コショウ	少々
中華だし顆粒	小1/2
濃口しょうゆ	小1/2

🍳 作り方

- ①レタスを食べやすいサイズにちぎる。
- ②卵を割り溶く。
- ③フライパンにごま油を入れ、溶き卵を流し入れてほぐす。
- ④パックご飯・マヨネーズを入れてほぐす。
- ⑤ごはんがほぐれたらサラダチキン、レタスを入れてよく混ぜる。
- ⑥レタスがしんなりしたら中華だし、醤油を入れて混ぜ、全体にいきわたらせる。
- ⑦盛り付けて完成。

アピールポイント

朝からがっつり食べたい方におすすめ！
パックご飯を使用して、調理の手間削減！

ご飯を炒める際にマヨネーズを入れることでパラっとしたチャーハンに！
パックご飯は温めずにフライパンに直接入れることで**時短**！
茨城はレタスの産地！ということで歯ざわりのよい食感を楽しめるような
レシピに仕上げました！！