

魚!魚!とチャーハン~ひつまぶし風~

セールスポイント

【応募者: 牟田佳美さん、百濟ひかりさん、森花絵さん】

- ごはんはレトルトを使用する事により、時間短縮と水の節約をしました。
- 野菜を切る手間を省くために缶詰を使用しました。
- 調味料を使わず、さんまのかば焼きで味付けをしました。
- チャーハンとひつまぶしの二通りの食べ方ができるようにしました。

エネルギー

703kcal

たんぱく質

29.7g

脂質

25.5g

食塩相当量

2.4g

食物繊維

2.7g



調理時間
(目安)

20分

食事バランスガイドで
見てみると...



主食: 2つ【sv】

主菜: 4つ【sv】

ワンポイントアドバイス

- ★ツナ缶の油を利用して始めにご飯を炒めるので、缶の蓋を全部開けずに少しかけて、油を切ってから蓋を外すと使いやすい。
- ★脂質が多いので、ツナ缶の油の量は加減して利用するとよい。
- ★シーチキン缶とさんまのかば焼き缶で主菜がしっかり取れるが、副菜が少ないので、副菜の量を増やしてもよい。