

主食部門入賞 福田 志円さん



## スープチャーハン



## 【作り方】

主食

主菜

副菜

## ●A

- ① ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ② ①と卵、ごはんを油とごま油で炒める。
- ③ 醤油と鶏がらスープの素、塩こしょうで味をつける。

## ●B

- ① 白菜とベーコンを切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら①、コンソメを入れて煮る。
- ③ ②に醤油と塩こしょうで味を調える。

AにBをかけ、パセリを散らして出来上がり

## 【材料】 2人分

- |   |            |         |        |        |
|---|------------|---------|--------|--------|
| A | ・ごはん       | 小2杯     | ・卵     | 2個     |
|   | ・ねぎ        | 10cm    | ・人参    | 7cm    |
|   | ・ピーマン      | 1個      | ・醤油    | 小さじ1.5 |
|   | ・油・ごま油     | 各小さじ1.5 |        |        |
|   | ・鶏がらスープの素  | 小さじ1.5  |        |        |
|   | ・塩こしょう・パセリ | 少々      |        |        |
| B | ・白菜        | 2枚      | ・ベーコン  | 2枚     |
|   | ・水         | 500cc   | ・コンソメ  | 1個     |
|   | ・醤油        | 小さじ1    | ・塩こしょう | 適量     |

1人分：エネルギー484kcal、たんぱく質15.5g、脂質24.2g、カルシウム103mg、食物繊維3.3g、食塩6.2g



## スープチャーハン



【栄養士コメント】野菜を細かく刻んで食べやすく工夫されていますね。スープに塩分が多く含まれます。ベーコンの塩分で十分おいしく食べられると思いますので、調味料を控えると健康的なメニューになるでしょう。