

献立名	高菜炒飯
	調理のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> ・お米は硬めに炊く。 ・ねぎは半分に分けて入れる。
ひとこと アドバイス	高菜漬の塩分が強いので、味付けが濃くなりすぎないように注意する。

材料名	(4人分量)	作り方
精白米	440g	<ul style="list-style-type: none"> ・お米を炊く。 ・卵は炒り卵にしておく。 ・にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんは、いちょう切り、ねぎは、小口切りにする。 油をひき、にんにく生姜 豚ひき肉をよく炒める。 ・人参 細かく刻んだ高菜 ねぎ(半分くらい)を入れ炒める。 ・具に炊きあがったご飯を入れ、さらによく炒める。 味付けをして、炒り卵と残りのねぎを入れて炒め、味を整えて出来上がり。
高菜漬	100g	
豚ひき肉	200g	
人参	60g	
葉ねぎ	100g	
卵	160g	
生姜	8g	
にんにく	6g	
食塩	3g	
白こしょう	0.1g	
こいくちしょうゆ	4g	
大豆油	8g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
608	100	14.9	85	2.9	519	0.39	18	3.1	2.6