



だいこんは  
大根の葉の

わふう  
和風チャーハン

卵の黄色、大根の葉の緑、鮭フレークのピンク

がそろった色鮮やかなチャーハンです♪

チャイベビのクッキング  
でつくったよ★

材料 2人分

ごはん	200g
卵	1個
大根の葉	30g
鮭フレーク	10g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
油	適量
ごま油	少々
味付けのり(8枚切)	1枚



作り方

- 1 大根の葉はさっと茹で、水にさらして固く絞り、小さく刻みます。
- 2 フライパンに油をひいて熱し、大根の葉、鮭フレークを炒め、しょうゆ、みりんで味をつけます。
- 3 卵と混ぜ合わせたごはんを加えて炒めます。
- 4 最後にごま油を加え、全体を混ぜ合わせます。
- 5 お皿に盛りつけ、ちぎった味付けのりを飾って出来上がりです。

1人分の栄養

エネルギー243kcal たんぱく質7.5g 脂質5.1g