

ぜんぶレンジで  
できちゃう!

# たまごチャーハン

&

## 豆腐サラダ・もやしの中華スープ



### たまごチャーハン

ざいりょう 【材料 1人分】	にんじん	ちゅう 中ねぎ	…	1/4本	
ごはん	…	ちやわん はい 茶碗1杯(200g)	しお 塩	…	しょうしょう 少々
たまご 卵	…	こ 大1個	こしょう	…	しょうしょう 少々
あぶら ごま油	…	小さじ1	しょうゆ	…	小さじ1/6(1g)
ぎょにく 魚肉ソーセージ	…	20g	あぶら ごま油	…	小さじ1/2
たま 玉ねぎ	…	こ 小1/6個(22g)			
にんじん 人参	…	あつ わぎ 1cmの厚さの輪切り(12g)			

### つく かた 【作り方】

- ① ぎょにく 魚肉ソーセージ、たま たま 玉ねぎ、にんじん にんじん 人参は食べやすい大きさのさいの目切りにし、でんし 電子レンジ 500W で ぶんはん ぶん 1分半～2分くらい加熱する。

- ② 耐熱ボウルにごはん、卵、ごま油を加えて混ぜる。
- ③ ②をラップをせずに、電子レンジ 500W で 1分半加熱する。しゃもじで切るように混ぜる。
- ④ ③をあと2回繰り返す。
- ⑤ ④に①と塩、こしょう、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り、小口切りにした中ねぎを散らす。

## とうふ 豆腐サラダ

### 【材料 1人分】

絹ごし豆腐	...	1/4丁 (80g)
ミニトマト	...	中4~5個
ごまドレッシング	...	大さじ1/3

### 【作り方】

- ① 豆腐は食べやすい大きさにスプーンですくって器に入れる。
- ② ミニトマトは洗ってヘタを取り、器に入れる。
- ③ ごまドレッシングをかける。

## ちゅうか もやしの中華スープ

### 【材料 1人分】

もやし	...	1/5袋	顆粒中華だし	...	小さじ1/4
豆苗	...	40g	しょうゆ	...	小さじ1/6
ぶなしめじ	...	1/6パック (17g)	カットわかめ	...	ひとつまみ (0.5g)
牛乳	...	40ml	緑豆はるさめ	...	5g
ごま油	...	小さじ1/4	水 (沸騰させる)	...	120ml

つく かた

## 【作り方】

- ① <sup>ふか</sup> <sup>たいねつようき</sup> 深めの耐熱容器にもやし、<sup>どうみょう じく</sup> 豆苗、<sup>こふさ わ</sup> 軸をとり小房に分けたしめじ、<sup>ぎゅうにゅう い</sup> 牛乳を入れて  
<sup>でんし</sup> 電子レンジ 500W で <sup>ふん</sup> 2分くらい <sup>かねつ</sup> 加熱する。
- ② ①に<sup>あぶら</sup> ①にごま油、<sup>かりゅうちゅうか</sup> 顆粒中華だし、<sup>しょうゆ</sup> しょうゆ、<sup>はるさめ</sup> カットわかめ、春雨を入れる。
- ③ ②に<sup>ふっとう</sup> ②に沸騰したお湯を入れて、<sup>ゆ い</sup> わかめと <sup>はるさめ もど</sup> 春雨が <sup>ぶん ま</sup> 戻るまで3分くらい待つ。

<1人分の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
たまごチャーハン	530	15.2	14.4	79.9	1.2
豆腐サラダ	83	5.2	4.2	6.3	0.1
もやしの中華スープ	77	4.3	2.9	10.0	0.6
合計	690	24.7	21.5	96.2	1.9

日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)より