



管理栄養士オリジナルレシピ



ニチレイフーズ と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！



時短



高たんぱく

和風あんかけ炒飯

エネルギー たんぱく質

584

kcal

23.4

g

※一人前の目安値です。

材料 (2 人分)

ニチレイ	
本格炒め炒飯®	1袋 (450g)
豚肉	80g
にんじん	40g
小松菜	60g
枝豆	10粒
白だし	大さじ2
＜水溶性片栗粉＞	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

作り方

目安 ⌚ 15 分

- 1.『本格炒め炒飯®』は耐熱皿にのせ、袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
- 2.鍋にお湯 (150ml) をわかし、豚肉、千切りにしたにんじん、2cmの長さに切った小松菜を入れる。
- 3.肉に火が通り野菜が柔らかくなったら白だし、枝豆を入れ、一度火をとめ水溶性片栗粉を入れる。再度火にかけとろみをつけたら、1にかける。

おすすめ

ニチレイ
本格炒め炒飯®



管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ 公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！



いつもの炒飯を本格アレンジ！
お好みの具材でお召し上がりください！