



# 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！



## 和風スープ炒飯

エネルギー

324

kcal

塩分

1.9

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® | 300g |
| 白だし     | 小さじ2 |
| レタス     | 20g  |
| 乾燥わかめ   | 1g   |
| ねぎ      | 少々   |
| 刻みのり    | 少々   |

### 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し、粗熱をとる。
  - 2.鍋にお湯(200ml)をわかし、白だし、乾燥わかめを入れて加熱する。
  - 3.沸騰したら1に注ぎ、ちぎったレタスを入れる。
- お好みでねぎと刻みのりをのせる。

### おすすめ

ニチレイ  
本格炒め炒飯®



白だしで和風に仕上げました。  
食欲がないときにもさっぱりと召し上がれます！

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！

