



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

炒飯キンパ

エネルギー	たんぱく質
516	15.2
kcal	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)
にんじん	60g
きゅうり	60g
キムチ	80g
中華だし(顆粒)	小さじ1/4
のり	2枚

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.にんじん、きゅうりは千切りにする。
キムチは汁気を切り、刻んでおく。
- 3.2のにんじんをさっとゆで、水気を切ったら中華だしで味付けをする。
- 4.巻きす(ない場合はラップ)にのりを置き、1の炒飯を広げる。手前に2のきゅうり、キムチ、3のにんじんを置き巻いていく。巻き終わったら巻きすのまましばらく置き、なじんだら切る。

おすすめ

ニチレイ
本格炒め炒飯®



炒飯を食べやすくキンパ風にアレンジ！
お好みの具材を巻いてお召し上がりください♪



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！

