

レタス



水分が多く、βカロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維を含んでいます。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



シーチキンのレタスチャーハン

調理時間
10分

1人分
570kcal

シーチキンのレタスチャーハン

調理時間

10分

1人分

570kcal

【材料/2人前】

はごろもフーズ シーチキンマイルド(70g缶)	1缶
ご飯	200g
レタス	1/4個
長ねぎ	1/4本
卵	2個
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1強
あらびき黒こしょう	少々
しょうゆ	適量

【作り方】

- ①長ねぎは粗みじんに切り、レタスは細切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、卵を炒めて取り出します。
- ③同じフライパンに「はごろもフーズ シーチキンマイルド」(油ごと)と①の長ねぎを入れて、炒めます。ご飯を加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ④②の卵と①のレタスを加えて炒めあわせ、しょうゆを回し入れます。

※お好みのシーチキンを使ってもおいしく召し上がれます。