

チカラ

# レタスの力



レタスは90%以上が水分ですが、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!



## 野菜たっぷり中華風味噌チャーハン

調理時間  
25分

1人分  
452kcal

# 野菜たっぷり中華風味噌チャーハン

調理時間

25分

1人分

452kcal

## 【材料/4人前】

ご飯	640g
豚ひき肉	140g
小松菜	1/2束(150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(75g)
ピーマン	1個(35g)
しめじ	1/2パック(50g)
味の素 Cook Do 回鍋肉用 3~4人前	1箱
味の素 Cook Do 香味ペースト	6cm(4g)
レタス	8枚
トマト	1個

## 【作り方】

- ①小松菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじは粗みじん切りにする。トマトはくし形切りにする。
  - ②フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①の小松菜・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しめじを加えて炒め、具材に火が通ったら、ご飯、「味の素 Cook Do 回鍋肉用 3~4人前」「味の素 Cook Do 香味ペースト」を加えて炒め合わせる。
  - ③器に盛り、レタス、①のトマトを添える。
- ※お好みでレタスに包んでお召し上がりください。