

もう一品増やそう

やさいのお料理

プラス1

キャベツの3色チャーハン



♡材料（4人分）♡

- | | |
|-----------|-------------|
| • ごはん | 400g |
| • キャベツ | 200g |
| • 鮭フレーク | 80g |
| • 卵（Mサイズ） | 4個 |
| • サラダ油 | 小さじ4 |
| • 塩 | ひとつまみ（0.5g） |
| • こしょう | 少々 |



♡♡作り方♡♡

- ① 耐熱用のボウルに卵を割り入れ、油、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② キャベツは5mmの角切りにする。
- ③ ①にごはん、②のキャベツ、鮭フレークの順に加え、ふんわりとラップをする。
- ④ 電子レンジで3分ほど加熱し、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

*使用する電子レンジに合わせて、加熱時間を調整してください。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）