

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：藤井琴絵様

献立名（さんま缶のチャーハン）



材料（2人分）		作り方
・さんま蒲焼缶	1 缶	①さんま缶の水気を軽く切る
・にんにく	1 かけ	②フライパンに油をひきニンニクを炒める
・しその葉	適量	③さんまを加えほぐす
・紅ショウガ	適量	④ご飯を加える（レトルトは温めておく）
・ごはん(レトルトパック)	2 パック	⑤塩コショウで味を調える
		⑥紅ショウガを散らしてしその葉の千切りをのせる。
		ポイント
		さんまの蒲焼缶に味がついているので、味付けの手間が省けます。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	416.6kcal
たんぱく質	12.16g
脂質	9.5g
炭水化物	69.72g
食塩相当量	0.85g