



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ご飯少なめでも満腹感あり！
こんにゃくでかさ増しチャーハン



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
285kcal	1.3g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

あたたかいご飯……………180g
こんにゃく……………100g
たまご……………2個
白ねぎ……………20g
ごま油……………大さじ1
A オイスターソース……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
こしょう……………少々

■作り方

- ①こんにゃくは5mmの角切りに、白ねぎは粗みじん切りにする
- ②たまごはボウルに割り、溶きほぐす
- ③フライパンに①のこんにゃくを入れ水分を飛ばすように炒る
- ④③にごま油を加え、香りが立ったら②を入れ、半熟状になったら、ご飯と①の白ねぎを加えて強火で手早く炒める
- ⑤④にAを加えて味を調える

cooking memo