



# 鮭缶とレタスのチャーハン



鮭の水煮缶 小1/2缶  
 レタス 2枚  
 ごはん 茶碗1杯  
 油(ごま油) 小さじ2  
 調味料(塩・酒・こしょう) 各少々

料理時間米から70分  
 (つきっきり15分)

エネルギー	370kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	12.3g
塩分	0.8g

## 作り方

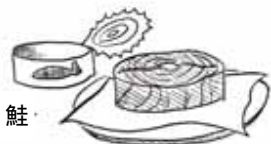
下ごしらえ

フライパンに油を熱し、ごはんを加え  
ゆっくり上下を返し炒める

具と調味料を加え、  
ごはんとなじむまで  
炒める



レタスは食べやすい大きさにちぎる



鮭

汁気を切る



中火

