

チャーハン風わかめごはん



材料(米 2 合分)

米	300g(2合分)
わかめご飯の素	12g
卵	60g(L1 個)
油	6g(大さじ 1/2)
豚もも挽肉	50g
たまねぎ	50g
人参	50g
油	12g(大さじ1)

つくり方

米をといで、炊いておく。
玉ねぎと人参をみじん切りにする。
フライパンに油を熱し、炒りたまごを作る。
炒りたまごを他の器に移し、空いたフライパンに油を入れ、豚もも挽肉と を炒める。
ごはんにと とわかめご飯の素を加え、混ぜ合わせる。



保育園で人気のメニュー
のひとつです

