

★一皿でバランスごはん★

# キャベツチャーハン



材料（2人分）	切り方・下準備
ごはん……………300g（茶碗2杯）	
豚ひき肉……………80g	
キャベツ……………100g	食べやすい大きさに切る
塩こしょう……………少々	
中華スープの素……小さじ2	
ごま油……………小さじ2	

## ★作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、キャベツをさっと炒め、取り出す。
- ② キャベツを炒めたフライパンで豚ひき肉を炒め、塩こしょうをふる。
- ③ ごはんを加えて、ほぐすように炒め、①を戻し中華スープの素で味を調える。

## ポイント

カット野菜を使えば包丁いらずに。  
中華スープの素を入れる前に味見をして分量は調整しましょう。

## ひとくちコラム

ミニトマトや色の濃い野菜と一緒に食べるとさらに◎  
よい食事バランスの目安は、給食! 献立を思い出してみよう♡  
[給食施設（献立）紹介 - 教育 - 松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
372kcal	11.8g	11.5g	2.3g