



野菜料理をプラス1品！

～カンタン えだまめチャーハン～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

枝豆（さやなし）	80 g
ごはん	600 g
明太子	60 g
ねぎ	50 g
卵	1 個
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々



【作り方】

- ①枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ②明太子は薄皮を除いてほぐし、酒をまぶす。
- ③ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンに油大さじ1を入れて熱し、溶きほぐした卵を入れて炒り卵を作り、いったん取り出す。
- ⑤同じフライパンに油大さじ1を入れて熱し、ごはんを入れて炒める。
- ⑥⑤に炒り卵、明太子、枝豆を加え、最後にねぎを入れて炒める。
- ⑦仕上げに塩・こしょうで味を整える。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

枝豆の緑と明太子のピンクで見た目もおいしいメニューです。明太子に塩気があるため、食塩の使用が抑えられます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
380	11.0	3.5	59.1	27	1.1
kcal	g	g	g	mg	g