

# コロツケチャーハン



エネルギー	290 k cal
タンパク質	1.4g
脂質	8.3g
炭水化物	52.1g
ナトリウム	575.9mg
リン	90.5mg
カリウム	91mg
食塩相当量	1.4g

## 材料1人分

でんぷん米	150
<u>1/20</u> (冷凍)	g
コロツケ(市販)	60g
スイートコーン	15g
ウスターソース	6g
醤油	6g
万能ねぎ	10g
油	8g

## 作り方

- 1 冷凍しておいたでんぷん米をレンジで解凍しておく。
- 2 フライパンに油を熱し、コロツケを入れてほぐしながら炒める。
- 3 コロツケがほぐれたら、解凍したでんぷん米とコーンを加えて炒め合せ、ソースと醤油で味付けをし、葱の小口切りを加えてひと混ぜし、盛り付ける。