

オムライス

中級編 ★★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー パワーライス

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/19685>



材料 (1人分)

◎パワーライス	1袋
ケチャップ	大さじ1と少々
バター	小さじ1
卵	1個

作り方

- 1、温めたパワーライスにケチャップ(大さじ1)を混ぜる。
- 2、フライパンにバターを入れ、溶き卵を加え、ふわふわ卵焼きを作る。
- 3、お皿に1を盛り付け、2を乗せ、ケチャップ(少々)をかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	9.1g
食塩	0.9g

ワンポイント

卵を加えることでたんぱく質をとることができます。ケチャップのかわりに、ホワイトソースやデミグラスソースなど、日替わりで試してみましよう。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

