

チーズ納豆チャーハン



材 料 (4人分)	
長ねぎ・・・・・・・・・・1/2 本	納豆・・・・・・・・・・2 パック
プロセスチーズ・・・・・・・・80g	塩・・・・・・・・・・小さじ 1/3
桜えび (干し)・・・・・・・・20g	しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
ご飯・・・・・・・・・・600g	こしょう・・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・・・2 個	サラダ油・・・・・・・・大さじ 1

1. 長ねぎはみじん切りに、プロセスチーズは0.8cm 角に切る。
2. 卵は溶きほぐし、納豆を加えて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を流し入れて大きく混ぜ、半熟のうちにご飯を加えて、ほぐしながら炒める。
4. 桜えびと長ねぎを加え、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえて火を止め、プロセスチーズを加えて混ぜる。

彩りサラダ

材 料 (4人分)	〈 ヨーグルトドレッシング 〉
ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株	プレーンヨーグルト・・・・大さじ 5
茹でたこ・・・・・・・・80g	サラダ油・・・・・・・・大さじ 2
プロセスチーズ・・・・・・・・60g	酢・・・・・・・・・・小さじ 4
パプリカ (黄)・・・・・・・・1/3 個	砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1/2
プチトマト・・・・・・・・6 個	塩・・・・・・・・・・小さじ 1/3
アーモンド (素焼き)・・15g	こしょう・・・・・・・・少々

1. ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
2. 茹でたこは0.5cm 厚さに、プロセスチーズは1cm の色紙切りにする。プチトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く刻む。
3. ヨーグルトドレッシングは材料をしっかり混ぜる。
4. アーモンド以外の材料を、3のドレッシングで和えて器に盛り付け、アーモンドをのせる。

1 人分栄養価	
熱量	632kcal
たんぱく質	29.3g
カルシウム	444mg
食塩相当量	2.5g

