



たらことレタスのバター醤油チャーハン

子供には新鮮！
大人には懐かしい味でアンチエイジング!?



カロリー
223kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

材 料 (2人分) ごはん 300g
たらこ 1腹(正味約60~65g) しょうゆ 小さじ1~2
バター 35g(室温に戻す) 貝割大根 適量
リーフレタス 5枚 レモンスライス 2切れ

作り方

1

たらこは包丁の背で皮をしごくようにして、卵を出す。



2

バターを軟らかく練って、1のたらこ2/3量と混ぜ合わせる。



3

リーフレタスは芯の部分を除いて、手で食べやすい大きさにちぎる。



4

フライパンに2のたらこバターを熱し、半分くらい溶けたら、3のリーフレタスを加えて炒める。



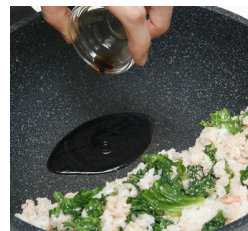
5

レタスがしんなりしたら、ごはんを加えて炒める。



6

ごはんがパラパラになったらしょうゆを加えて全体に味をなじませる。



7

器に盛って、残りのたらこ1/3と貝割れ大根、レモンスライスを添える。

ワンポイントアドバイス

- 6で加えるしょうゆは、具材の上にかけるのではなく鍋肌に沿わせて入れ、ジュッとさせてから全体に回すと香ばしい風味になります。
- しょうゆの量はたらこの塩分やバターの塩分を考えて、調節してください。
- リーフレタスが手に入らなかった場合や、パリッとした食感を楽しみたいときには玉レタスを使うといいでしょう。

栄養価

たらこは「若返りのビタミン」とも呼ばれるビタミンEを多く含んでいます。ビタミンEのすぐれた抗酸化力、また、血行を良くする働きにより、冷え性や肩こりの解消にも効果的です。
リーフレタスは玉レタスに比べてビタミン、ミネラルを多く含みます。たらこと併せて摂ることで肌のターンオーバー(再生)を促し、疲労回復効果もあります。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。