



おなかいっぱい食べたい 基本チャーハン



日清MCTパウダーを使うと、フワッと美味しい炒り卵ができます。ボリューム満点のチャーハンでしっかりエネルギー補給しましょう。野菜を追加してもおいしく召し上がれます。

エネルギー
(1人分)
735kcal

たんぱく質
(1人分)
13.7g

塩分
(1人分)
3g



加えて1人分 **100kcalアップ!** しました!

材料

1人分

市販のチャーハンの素(粉末タイプ)	1人分
日清MCTパウダー	13g(大さじ3)
卵	1個
ご飯	250g
日清サラダ油	14g(大さじ1)

作り方

調理目安時間：15分

- 市販のチャーハンの素1人分と日清MCTパウダー大さじ2をあらかじめ混ぜておく。
- 卵に日清MCTパウダー大さじ1を入れて、ときほぐす。
- フライパンを熱し②を炒り卵にし、一旦、皿に取り分ける。
- フライパンに日清サラダ油を入れ、ご飯をよくほぐし、①、③をまぜて炒める。

レシピに
使っている
商品



日清MCTパウダー



日清サラダ油

作り方の Point

- チャーハンの素と日清MCTパウダーをあらかじめ混ぜておくことで、粉末をご飯に均一にまぜることができます。
- 卵と日清MCTパウダーを混ぜた時に、ダマが残る場合がありますが、そのまま加熱するとダマはなくなります。
- 日清MCTオイルでつくる時は、作り方④のあと、火を止めてから日清MCTオイル9.4g(小さじ2)をまわしかけてあえます。

栄養の Point

- 食事のたんぱく質を気にされている方は、ご飯を [サトウの低たんぱくごはん1/25\(180g\)](#) に代えて、卵の量を半分にする事で、たんぱく質量が4.6g、エネルギーが573kcalになります。ご飯の量が少なくなるので、チャーハンの素も2/3量程度に減らして味を加減してください。

栄養成分

おなかいっぱい食べたい 基本チャーハン (1人分あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	MCT(g)
735	13.7	28.6	99.5	1,176	3	9.8

※栄養成分は日清MCTパウダーを使った場合の値を表示しています。

🖨️ レシピを印刷する

✉️ レシピをメール送信する

◀️ レシピTOPへ

▲ ページTOPに戻る

👍 いいね! 0

🔖 ブックマーク 0

🐦 ツイート 0

👍 g+ 0

📬 LINEで送る