

目黒やすだ内科クリニック監修 満腹☆おからチャーハン

おからだけのチャーハンなのに、想像以上に美味しくて、おなかがいっぱいになります！！

準備時間

0分

調理時間

10分

分量

1人分

低糖質レシピ 満腹☆おからチャーハン

材料

おから 100 g
ウィンナー 3本
ネギ 1/3本
鶏ガラスープのもと 小1
卵 1個
サラダ油 適量
塩・黒コショウ 適量
海苔 適量
あれば、あさつき 適量

作り方

- 1、おからは溶いた卵と混ぜておく
- 2、ウィンナーは荒みじん切り、ネギはみじん切りにする
- 3、水50 c c（分量外）に鶏ガラスープのもとを混ぜておく
- 4、油をひいたフライパンでウィンナー、ねぎを炒める
- 5、（1）、（3）、塩を加え、好みのしっとり感になるまで炒める
- 6、お皿に盛り付けて、黒コショウをかけて完成
- 7、半分くらい食べたら、気分転換に海苔をちぎりながら加える

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

糖質

12.6g

塩分

1.7g

チャーハンの味付けがおからに合います

もし、米っぽさを味わいたかったら、ごはんを1/3膳足してください。そうすると、18g糖質量がアップ



292
カロリー

