

☆蒸し大豆と蒸しもち麦のレタスチャーハン（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸し大豆	50g	① レタスは手で小さくちぎり、卵は割りほぐす。 ② フライパンにサラダ油を熱し、むきえびを炒める。 ③ 卵を入れ、蒸しもち麦とごはんを入れて卵とからませながら炒め、塩こしょうをふる。 ④ 蒸し大豆とレタスを入れ、酒としょうゆをまわし入れ、サッと全体を混ぜる。
蒸しもち麦	2袋(140g)	
むきえび	50g	
ごはん	お茶碗1杯(140g)	
卵	1個	
レタス	2枚	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	
塩こしょう	少々	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 402kcal

