

# ヘルスメイト コーナー

(食生活改善推進員) 豊玉支部

【問い合わせ】  
福祉保健部健康保健課 0920-58-1116



## 男性料理教室開催!

男性も自分で簡単な料理を作ってみましょう。  
と男性料理教室を行いました。  
ほとんど作ったことがないという人もいましたが、  
和んだ雰囲気の中でおいしくできあがりしました。



## チャーハン

さっと、作れてボリューム満点。  
わかめスープなどを組み合わせましょう。

材料:(2人分)

ご飯.....400g	生いたけ.....2枚
卵.....2個	A { 塩.....小さじ1/3 こしょう.....適量 しょうゆ...小さじ1
ハム.....2枚(40g)	
長ネギ.....1/4本	
レタス.....葉1枚	ごま油.....大さじ1

### 作り方

- 1.卵は割りほぐし、ハムは2cm角に切る。長ネギは粗いみじん切りにし、レタスは5cmくらいの長さのざく切りにする。生いたけは小さく切る。ご飯は温めておく。
- 2.フライパンに油を熱し、卵を入れて強火で手早くかき混ぜ、半熟になったら、ご飯を加えて混ぜる。ねぎ・しいたけ、最後にハムとレタスを加えて炒め、Aで調味する。

### 一人分栄養価

エネルギー：487キロカロリー  
たんぱく質：15.6g  
食塩相当量：2.2g

### = チャーハン作りのポイント =

ご飯に半熟の卵をよくからめると、  
ご飯がパラリと仕上がります。

