

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

彩りご飯の 親子丼



レトルトの親子丼よりも食塩相当量が約1g少ないです。

エネルギー 495kcal(ご飯150g含む)
野菜使用量 103g
食塩相当量 1.2g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

片栗粉でとろみをつけることで、具材と絡まりやすくなり少ない調味料でも美味しく食べられます。

健康応援レシピ!

～血圧が気になる方へ～

国保発!



【材料 2人分】

鶏卵	2個	人参	1/5本
鶏もも肉	100g	小松菜	1株
玉ねぎ	1/2個	すりごま	小さじ1/2
小ねぎ	6g	ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/3	ご飯	300g
醤油	小さじ1		
和風顆粒だし	小さじ1/3		
水	120ml		
片栗粉	小さじ2/3		
水	小さじ1		

- ①小松菜、人参をみじん切りにする。耐熱皿にのせラップをし、600wの電子レンジで2分程度加熱する。すりごまとごま油をかけて、ご飯と混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは、幅1cmのくし切りにする。鶏もも肉は1口大に切る。
- ③鍋に②と調味料Aを入れて、中火にかける。具材に火が通るまで煮る。
- ④一旦、火を止めて水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたら、弱火にし溶いた卵を加える。
- ⑤卵が固まってきたら、火を止めて器に盛ったご飯を上のにのせる。小ねぎを上にかけて完成。