

三色丼

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 451kcal
 たんぱく質 18.7g
 脂質 11.7g
 塩分 1.7g

丼ものは早食いになりやすいので、一口量を少なめにし、ゆっくり食べましょう。



<作り方>

- ① 鍋に鶏ひき肉と水を入れて鶏ひき肉をよくほぐす。ひと煮立ちさせ、ザルにあげて水分を切る。【下茹で】
- ② 別の鍋で①の鶏ひき肉を調味料とだし汁で煮る。
- ③ ほうれん草は茹でて、2 cmの長さに切り、しょうゆ、砂糖で味をつける。
- ④ 卵は割りほぐし、砂糖を加えて混ぜ、フライパンに薄く油を引き、弱火で炒り卵にする。
- ⑤ どんぶりにご飯(大人150g、こども100g)を入れ、②、③、④を盛り付ける。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏ひき肉	200g		大人と同じ		前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
調味料						
しょうが汁	大さじ1/2					
砂糖	大さじ2弱					
酒	小さじ2					
しょうゆ	大さじ1と小さじ1					
だし汁	60ml					
ほうれん草	1束(200g)	2 cmの長さ	1 cmの長さ	柔らかく茹でて粗みじん	葉先のみを柔らかく茹でてみじん切り	
しょうゆ	大さじ1/2					
砂糖	小さじ1					
卵	Lサイズ2個	大人と同じ		炒り卵をみじん切り	炒り卵に水を加えざらつきのあるペーストにする	
砂糖	小さじ1弱					
油	小さじ2					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。