

# 三色丼

●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 451kcal  
 たんぱく質 20.2g  
 脂質 11.7g  
 塩分 1.7g

早食いを避けたい時は小分けにしたり、  
 ご飯と別盛りにしたりしましょう。



## <作り方>

- ① 鶏ひき肉は一度水から茹で、ざるで水分をきり、調味料とだし汁で煮る。
- ② ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切り、しょうゆ、砂糖で味をつける。
- ③ 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。
- ④ どんぶりにご飯(大人150g、こども100g)を入れ、①、②、③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	2cmの長さ	1cmの長さ	5mmの長さに切ってよく茹でる	葉をよく茹でてみじん切り	もぐもぐをペーストにする
だし汁	60cc					
ほうれん草	1束					
しょうゆ	大さじ1/2	大人と同じ		炒り卵をみじん切り	炒り卵をペーストにする	
砂糖	小さじ1					
卵	Lサイズ2個					
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。