

親子丼

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。



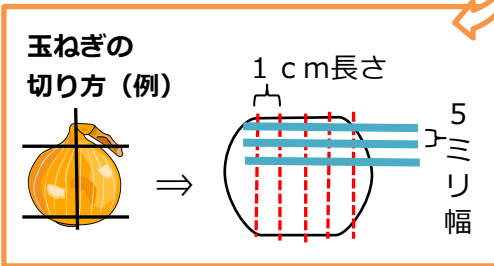
●栄養価	
エネルギー	455kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	10.5g
塩分	1.6g

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎと戻した干しいたけはスライスする。
- ② みつばは、2 cmに切って熱湯をかけ、水にさらす。
- ③ だし汁に調味料を入れ、①を煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 割りほぐした卵をゆっくりと入れて、火を通す。
- ⑥ どんぶりにご飯(大人150g、こども100g)を入れ、⑤を盛り付ける。
- ⑦ ②のみつばを散らす。



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
鶏もも肉	1/2枚(160g)	一口大	1 cm角	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきあるペースト	もぐもぐをペーストにする
玉ねぎ	1個(200g)	スライス	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧し、1 cm×5 mmに切る		
干しいたけ	1個(4g)		1cm長さ千切り	生しいたけをみじん切りにする	前期をペーストにする	
みつば	1/2束(20g)	2 cm	1 cm	水を足して、ミルサーにかけてこす		
卵	3個(160g)	割りほぐす		細かくとじる		
調味料	しょうゆ 大さじ2弱 酒 小さじ2弱 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ4 だし汁 約320ml 片栗粉 大さじ1強					



※都合により、給食の食材を変更する場合があります。※こどもは大人の2/3量が目安です。