

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。



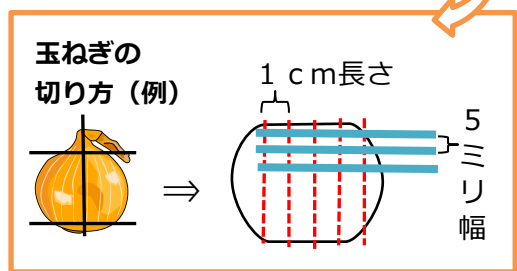
●栄養価	
エネルギー	458kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	10.5g
塩分	1.6g

＜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	小1枚	一口大	小さく切る	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にする	もぐもぐをペーストにする
玉ねぎ	1個	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	スライス	1 cmスライス	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本	2 cm	1 cm	水を足して、ミルサーにかけてこす		
卵	Lサイズ3個			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320cc 片栗粉 大さじ2弱					



※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。