

三色丼

栄養科
おすすめ
レシピ

食事の基本は主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べることです。三色丼はごはん、タンパク質、野菜を一度に摂取する事ができ、見た目もきれいな春にピッタリのメニューです。

材料（4人分）

米		2カップ
A	酒	小さじ2弱
	濃口しょうゆ	小さじ2
卵そぼろ	卵	小3個
	砂糖	小さじ1弱
	酒	小さじ1弱
	グリーンピース(冷凍)	適宜
	油	小さじ1
鶏そぼろ	鶏ひき肉	160g
	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	大さじ1弱
	生姜	少々
	ごぼう	30g
ほうれん草		100g
だし汁		適宜
しょうゆ		小さじ1強
紅生姜		適宜

エネルギー…455kcal たんぱく質…20.7g 脂質…6.6g 食塩…1.9g （1人分あたり）

【作り方】

<さくら飯>

- 炊飯器に洗った米、分量の水、Aの調味料を入れ、普通に炊きます。

<卵そぼろ>

- ボールに卵を割り、溶いたところへ砂糖、酒を加えます。
- フライパンに油を熱し、①を流し入れ、箸で混ぜながらそぼろ状にし、最後にグリーンピースを加えます。

<鶏そぼろ>

- ごぼうはみじん切りにし、水にさらしてからザルにあげ、水を切っておきます。
- 鍋に鶏そぼろの材料と水を適宜加えて混ぜます。
- ②を箸で混ぜながら火にかけ、そぼろ状にします。

<ほうれん草>

- ほうれん草はゆでて一口大に切り、だし汁としょうゆで和えます。

<盛り付け>

- 丼にさくら飯を盛り、卵そぼろ、鶏そぼろ、ほうれん草、紅生姜を彩り良く盛りつけます。

調理担当者より一言！！

- ・盛りつけもおいしさの1つです。きれいに盛りつけましょう。
- ・鶏そぼろは、水分を加えてふわっと仕上げるのがおいしさのコツです。



調理師 川上

