



(1人前) エネルギー517kcal タンパク質20.4g 脂質6.9g 塩分1.9g 鉄分3.3mg

## <材料・1人分>

### 五色丼

精白米	87g
鶏ミンチ	20g
鶏肉	20g
土生姜	0.5g
錦糸卵	10g
三度豆	20g
出し昆布	少々
砂糖	1g
ケチャップ	20g
しょうゆ	1g

### 青梗菜のかにあん

青梗菜	120g
かに缶	10g
片栗粉1.5g・しょうゆ2cc・だし汁	

### サラダ

絹豆腐	30g
胡瓜	20g
レタス	30g
生わかめ	5g
プチトマト	1個
ノンオイルドレッシング	10g

### フルーツ

りんご	1/2個
-----	------

## 五色丼

- 1 精白米は洗い浸水した後、水・だし昆布・ケチャップを入れて炊飯する。
- 2 鶏ミンチは砂糖と醤油で味付けしそぼろ煮にする。三度豆は茹でて斜めの薄切りにする。鶏肉は焼いてスライスする。錦糸卵を作る。
- 3 炊きあがったケチャップライス成形良く盛り付け、上に②を飾る。

### <アドバイス>

丼ものや色ごはん物は塩分を多く摂ってしまいますが、ケチャップや野菜ジュース等で色を付けて、調味料の塩分を少なくしましょう。塩分制限のある人は、1日塩分5g未満をすすめられていますので、1回の食事に塩分2g未満の使用が理想です。