



## 五色丼

【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

- 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。