



五色丼

【1人前】 エネルギー609kcal タンパク質29.5g 脂質11.0g

材料・1人分

五色丼

- 精白米 …………… 87g
- 鶏ミンチ …………… 20g
- 鶏肉 …………… 30g
- 土生姜 …………… 0.5g
- 錦糸卵 …………… 20g
- 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 …………… 20g
- 片栗粉 …………… 1.5g
- しょうゆ …………… 2cc
- だし汁

サラダ

- 絹豆腐 …………… 100g
- 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

- みかん …………… 1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

油の多い食材や劣化した脂肪は避けましょう。サラダは仕上げに、良質な脂肪酸を多く含むオリーブオイルなど少量利用していただくか、ノンオイルドレッシングをかけておいしく召し上がってください。