



(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
-----	----

## 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>

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。