

三食丼

材料（1人分）

- ご飯 …150g
- 鶏ひき肉 …50g
- A {
 - みりん …5g（小さじ1弱）
 - 砂糖 …1g（小さじ1/3）
 - しょう油 …6g（小さじ1）
 - おろし生姜 …3g
 - ほうれん草 …40g（2株）
- B {
 - みりん …小さじ1/6（1g）
 - しょう油 …小さじ1/3（2g）
 - いりごま …小さじ1/6（0.5g）
 - 卵 …1/2個（30g）
- C {
 - みりん …小さじ1/4（1.5g）
 - 砂糖 …小さじ1/3（1g）
 - 塩 …0.2g
 - 水 …小さじ1（5g）



1人分

エネルギー
432kcal

塩分
1.6g



1品で主食・主菜・野菜が揃うので、栄養バランスが整います♪

作り方

- ① 熱したフライパンで鶏ひき肉を炒め、調味料Aを合わせ加えて混ぜながら炒める。
- ② ほうれん草は洗い、食べやすいサイズに切り茹でる。茹であがったら水気を切り調味料Bを合わせ混ぜる。
- ③ 卵をボウルに割り入れ菜箸などで溶き、調味料Cを加えてよく混ぜたら、フライパンで炒り卵を作る。
- ④ 熱々のご飯を丼に入れ、鶏そぼろ・ほうれん草・卵を彩りよくのせたら出来上がり。