

主食+主菜 親子丼

米 ……4合

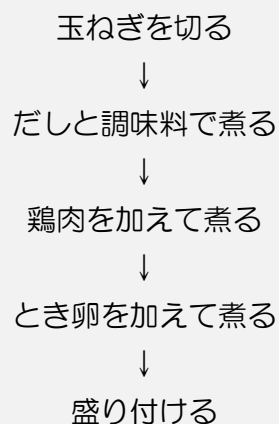
※1合=150g (180cc)  
炊き上がりは2.3倍(g)になります



- ① ボウルの中にザルをセットする。ザルに米を入れる。  
たっぷりの水で米をさっと混ぜ、いったん水を捨てる。
- ② 水を注いで手のひらのつけ根で米を押しよすようにとき、濁った水を捨てる。(3回くらい行う)
- ③ 炊飯器に米と分量の水(目盛りに合わせる)を入れ、約30分間浸した後スイッチを入れる。

玉ねぎ ……1個  
だし ……240cc  
●砂糖 ……大さじ2  
●しょうゆ ……大さじ4  
●みりん ……大さじ3  
●料理酒 ……大さじ2  
鶏もも肉(皮なし) ……300g  
卵 ……6個

三つ葉 ……6本  
焼きのり ……1と1/2枚  
粉さんしょう ……好みで



- ① 玉ねぎを切る(7mm・薄切り)。三つ葉を切る(3cm)。
- ② 鶏もも肉が大きい場合、一口大に切る。
- ③ 調味料(●)を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに玉ねぎ、だし、調味料を入れ、玉ねぎが透き通るまで中火で煮る。
- ⑤ 鶏肉を加え2~3分煮る。《ボウルに卵を割って溶いておく》
- ⑥ とき卵を加え、三つ葉をちらし、ふたをして弱火で2~3分煮る。
- ⑦ ごはんを盛った器に盛り付ける。
- ⑧ 焼きのりをちぎって添える。好みで粉さんしょうをかける。

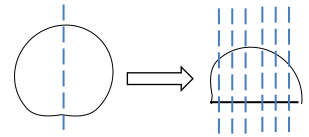


副菜① かぶとツナの炒め物

かぶ ……………3個  
 ツナ缶（油漬け） ……1と1/2缶  
 こしょう（粗挽き） …少々

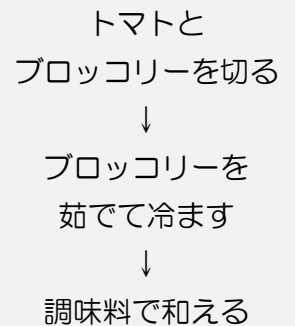


- ① かぶは茎と葉を切り落とし、汚れをよく洗い落とす。
- ② かぶの根（白）は半分に切ったあとさらに2～3mm幅に切る。茎と葉は2～3cm幅に切る。
- ③ フライパンに、ツナ缶の油を敷き火にかける。
- ④ フライパンを傾け、油を全体に行き渡らせた後、かぶの根（白）と茎を炒める。
- ⑤ 全体的に色が透けてきたら、葉、ツナを加えて炒める。
- ⑥ こしょうを加える。
- ⑦ 器に盛る。



副菜② トマトとブロッコリーのごま酢和え

トマト ……………3個  
 ブロッコリー ……1房  
 ●砂糖 ……………大さじ1  
 ●酢 ……………大さじ1  
 ●ごま油 ……………大さじ2  
 ●しょうゆ ……小さじ2



- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸かしておく。
- ② トマトは洗って8等分にする（ヘタも取り除く）。ボウルに入れておく。
- ③ ブロッコリーは根元に包丁を入れ小房に分ける。
- ④ ブロッコリーを湯で2分ほど茹で、ザルにあげて自然に冷ます。
- ⑤ 調味料（●）を混ぜ合わせておく。
- ⑥ トマトとブロッコリーを調味料で和える。
- ⑦ 器に盛る。

☆本日の栄養価（1人分）☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
親子丼	633	22.1	13.0	98.9	1.9	2.0
かぶとツナの炒め物	67	4.3	4.4	3.0	1.2	0.2
トマトとブロッコリーの ごま酢和え	67	1.7	4.2	6.6	1.9	0.4
合計	767	28.1	21.6	108.5	4.9	2.7