“オール近大”新型コロナウイルス感染症対策支援プロジェクト

コロナに負けない！近畿大学作成『V.O.S.メニュー(大阪府認定)』レシピ

「イロドリ丼 with 鶏そぼろ」

栄養価 （主食は米飯160g）	
エネルギー	591kcal
タンパク質	24.3ｇ
脂質	17.3g
食塩	1.9g

V. 野菜151g
O. 脂質エネルギー比 26.3%
S. 食塩1.9g

材料

米飯	160ｇ
レタス	10ｇ
きゅうり	5ｇ
ミニトマト	15ｇ
卵	30ｇ
にんじん	20ｇ
にんにくチューブ	0.2ｇ
ごま油	0.2ｇ
濃い口しょうゆ	0.4ｇ
食塩	0.1ｇ
スイートコーン(缶)	20ｇ
もやし	40ｇ

梅肉	1.5ｇ
はちみつ	0.5ｇ
ほうれん草	40ｇ
ごま	2ｇ
砂糖	2ｇ
みそ	1ｇ
濃い口しょうゆ	0.5ｇ
鶏ひき肉	75ｇ
薄口しょうゆ	4.5ｇ
みりん	4.5ｇ
砂糖	4.5ｇ
みそ	0.8ｇ
しょうが	少々
油	3ｇ

作り方

①人参は４cm×0.1cm（千切り）にカットしさっと茹でる。塩もみした後、醤油・ごま油・ニンニクで和える。
②もやしは茹でたあとしっかり水分を切り、梅肉とはちみつで和える。
③ほうれん草は4cmの長さにカットし茹でた後、醤油・味噌・砂糖・ゴマで和える。
④そぼろは鶏ひき肉を醤油・みりん・酒・生姜で炒める。
⑤丼にご飯をよそって味付けした人参・もやし・ほうれん草、鶏そぼろ（もしくは鶏もも肉）を乗せ、ゆで卵・ミニトマトを乗せて完成！

近畿大学農学部食品栄養学科　准教授　木戸慎介先生考案