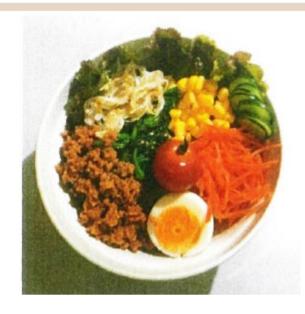
コロナに負けない!近畿大学作成『V.O.S.メニュー(大阪府認定)』レシピ

「イロドリ丼 with 鶏とぼろ」



栄養価 (主食は米飯160g)

エネルギー 591kcal タンパク質 24.3 g 脂質 17.3 g 食塩 1.9 g

V. 野菜151g

0. 脂質エネルギー比 26.3%

3 q

S. 食塩1.9g

材料

		1,	
米飯	160 g	☆梅肉	1.5 g
レタス	10 g	はちみつ	0.5 g
きゅうり	5 g	ほうれん草	40 g
ミニトマト	15 g	ごま	2 g
卵	30 g	砂糖	2 g
にんじん	20 g	みそ	1 g
にんにくチューブ	0.2 g	濃い口しょうゆ	0.5 g
ごま油	0.2 g	鶏ひき肉	75 g
濃い口しょうゆ	0.4 g	薄口しょうゆ	4.5 g
食塩	0.1 g	みりん	4.5 g
スイートコーン(缶)	20 g	砂糖	4.5 g
もやし	40 g	みそ	0.8 g
i		しょうが	少々



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。

油

- ②もやしは茹でたあとしつかり水分を切り、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!