

## 「イロドリ丼 with 照焼」



栄養価 (主食は米飯160g)

エネルギー	592kcal
タンパク質	23.5g
脂質	18.9g
食塩	1.9g

V. 野菜151g  
O. 脂質エネルギー比 28.7%  
S. 食塩1.9g

### 材料

米飯	160g	梅肉	1.5g
レタス	10g	はちみつ	0.5g
きゅうり	5g	ほうれん草	40g
ミニトマト	15g	ごま	2g
卵	30g	砂糖	2g
にんじん	20g	みそ	1g
にんにくチューブ	0.2g	濃い口しょうゆ	0.5g
ごま油	0.2g	もも肉(皮つき)	75g
濃い口しょうゆ	0.4g	砂糖	4.5g
食塩	0.1g	酒	4.5g
スイートコーン(缶)	20g	濃い口しょうゆ	4.5g
もやし	40g	油	3g



### 作り方

- ①人参は4cm×0.1cm(千切り)にカットしさつと茹でる。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もも肉は、砂糖・酒・醤油で炒める。
- 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!