

給食を作ってみよう

そばろごはん



材料（4人分）

・ごはん ……4人分（600g）

具

- ・鶏ひき肉 ……120g
- ・さとう ……8g（大さじ1）
- ・しょうゆ ……20g（大さじ1）
- ・みりん ……8g（小さじ1）
- ・酒 ……4g（小さじ1）
- ・たまご ……2個
- ・サラダ油 ……4g（小さじ1）
- ・グリーンピース ……20g

《作り方》

- 1 鍋に調味料を入れ煮立たせ、鶏ひき肉を加え、調味料がなくなるくらいまで煮詰める。（焦げないように混ぜ続ける）
- 2 卵を溶き、フライパンに油をひき弱火にかけ、炒り卵を作る。（弱火で混ぜ続けると、きめ細かいものが出来ます。）
- 3 グリンピースを茹でる。
- 4 温かいご飯に1、2を混ぜ、グリンピースを飾って出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
307Kcal	7.3g	3.9g	59.1g	0.9g	213mg

ワンポイント

混ぜ込まずに2色丼にしても美味しいと思います。グリンピースではなく、茹でたほうれんそうやさいんげんなどを添えて3色丼にしてもいいですね。鶏ひき肉は、脂身が少ない部位（むね肉など）を選ぶとよりヘルシーに出来上がります。

