

きじ丼



エネルギー	433kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	7.5g
塩分	1.8g

一つの器で色んな食材が楽しめて、また、たんぱく質も豊富な1品です。野菜は旬の物を色々のせて食べてください。

伊万里有田共立病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

米	80 g
鶏もも肉	50 g
ほうれん草	20 g
卵	25 g
(干) 椎茸	2 g
油	2cc
紅しょうが	5 g
きざみ海苔	1 g
A	濃口しょうゆ 8cc
	砂糖 3 g
	酒 3 cc
	だし汁 50cc

〈作り方〉

- ①米は普通に炊いておく。
- ②Aの調味料を合わせ、かけ汁を作っておく。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、少量の油で焼き、Aのかけ汁につけておく。
- ④ほうれん草は茹でてから3～4cmに切り、絞ってから、Aのかけ汁少量に漬けておく。
- ⑤卵は錦糸卵にする。
- ⑥(干) 椎茸はせん切りにし、水と、Aのかけ汁少量を入れ、煮ておく。
- ⑦丼にご飯を盛り、上に鶏もも肉、ほうれん草、(干) 椎茸と全部のかけ汁、⑤の錦糸卵、紅しょうが、きざみ海苔を飾り、盛り付ける。