



彩り三色丼

栄養士コメント

動物性の肉や卵には鉄が含まれています。毎食バランス良く食べることが大切です。ひき肉のそぼろは最後に味付けすることで少ない調味料でも薄味と感ずることなく美味しく食べられます。



作り方

- ①米を研ぎ、規定の分量の水で炊く。炊きあがったら、白ごまと混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにひき肉、水、砂糖、料理酒を加え、良く混ぜ合わせてから、加熱し、水気が少なくなるまで炒め、最後に味付けにだし醤油を加えて、味をからめる。
- ③別のフライパンに薄く油をひき、溶き卵をそぼろにする。
- ④①のご飯を皿に盛り、その上に②のひき肉そぼろ、③の卵のそぼろ、周りに斜め切りしたアスパラガスを盛り付ける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	386 kcal
2. たんぱく質	16.2 g
3. 総脂質	14.3 g
4. 炭水化物	43.9 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	181 mg
7. 鉄	2.3 mg
8. マグネシウム	39 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンE α	0.9 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.31 mg
13. ビタミンB2	0.28 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米	50 g
1/3合(ご飯だと約110gです)	
2. 白ごま	1 小サジ
3. 鶏卵	1/2 個
4. オリーブ油	適宜
5. 牛ひき肉	25 g
6. 豚ひき肉	25 g
7. だししょうゆ	1 小サジ
8. 上白糖	1 小サジ
9. 料理酒	1 小サジ
10. グリーンアスパラガス	20 g
茹でて斜め切りする。	



(黄色い部分が範囲内です)