

畑の肉で作った三色丼



栄養価(1人分)

エネルギー	512kcal
蛋白質	17.6g
脂質	3.4g
塩分	4.1g
野菜使用量	137g

材料(1人分)

- 大豆たんぱくミンチ(乾) 18g
- たまねぎ 1/4個
- しょうが 大さじ1/4
- 干しいたけ 1.5枚
- 砂糖・しょうゆ 各大さじ1.5
- しいたけの戻し汁 大さじ1
- さやいんげん 35g
- にんじん 1/3本
- しいたけのもどし汁 20cc
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々
- のり 適量
- 油 適量
- ごはん 1杯分

作り方

- ①大豆たんぱくミンチ、干しいたけは水でもどし、しっかり水切りをする。にんじんは3cm長さの千切りにする。たまねぎ、しょうが、干しいたけはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を温め、しょうが、たまねぎの順に加えてよく炒め、干しいたけ、大豆たんぱくミンチを加えてさらに炒める。干しいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆを加えて、水分がなくなるまで、よく炒める。
- ③さやいんげんは塩少々でさっとゆで、斜め細切りにする。にんじんはしいたけの戻し汁、砂糖、塩を加えて煮詰める。
- ④器に盛ったご飯の上に②、③をのせ、のりを飾る。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)