

## 親子丼

【4人分】	
麦ご飯	600g
たまねぎ	160g (小1個)
鶏もも肉	240g
卵	3個
サラダ油	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1と1/2
A 酒	大さじ1と1/2
A みりん	大さじ1と1/2
A 顆粒和風だし	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ Aを加えて煮込み、汁気が少なくなったら溶き卵を入れる。卵が固まったら火を止める。
- ⑤ 丼に麦ご飯150gを盛り、④をのせる。

## 豆苗のナムル

【4人分】	
豆苗	1パック
もやし	200g
B ごま油	大さじ1
B ガラスープの素	小さじ1と1/2
B しょうゆ	小さじ2
B いりごま	小さじ2
B おろしにんにく	小さじ1/2
桜えび	2g

### 【作り方】

- ① 豆苗は根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、豆苗ともやしをさっと茹でる。ざるにあげ、水気をよく切る。
- ③ ボウルにBを入れてよく混ぜ、②を入れて和える。
- ④ 器に盛り、桜えびをちらす。

## キャロットカップケーキ

【4人分】	
にんじん	40g
C ホットケーキミックス	90g
C 牛乳	40ml
C 砂糖	大さじ1
C サラダ油	小さじ1
みかん缶	80g

### 【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。
- ② ボウルに①、Cを入れてよく混ぜる。
- ③ カップケーキ型に②を入れてみかんを乗せ、180度に予熱したオーブンで12~15分焼く。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
親子丼	463	21.1	9.4	1.4
豆苗のナムル	54	2.7	3.7	0.9
キャロットパンケーキ	123	2.3	2.3	0.2
合計	640	26.1	15.4	2.5