

## 親子丼

## 栄養価(1人分)

エネルギー	568 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	12.8 g
炭水化物	82.8 g
食物繊維	1.4 g
塩分	3.8 g
カルシウム	60 mg



## 材料(4人分)

白米飯	800g	
鶏むね肉	150g	
たまねぎ	100g	
干しいたけ	2枚	
卵	6個	
三つ葉	15g	
だし汁	300cc 1と1/2カップ	
A	濃口しょうゆ	70cc 大さじ4と1/2
	みりん	30cc 大さじ2
	砂糖	18 大さじ2
	もみのり	適宜

## 作り方

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにする。たまねぎ、もどしたしいたけは千切りにする。
- ② だし汁に A の調味料を合わせ一煮する。
- ③ 一人分ずつ親子鍋、または小さなフライパンに②を入れて火にかけ、①を入れ煮立ったところに 3~4cm に切ったみつばを入れ、溶き卵を全体に流し入れふたをして半熟程度に煮る。
- ④ 温めた器に飯を入れ③をすべらせるようにのせ、もみのりを散らす。

## ひとくちメモ

卵中のたんぱく質は消化性に優れ、必須アミノ酸もバランス良く含まれている。卵黄中に含まれる脂質では主成分のトリグリセリドとリン脂質は、ビタミンA、Dなどの脂溶性ビタミンの運び手としての役割も持っている。また、必須脂肪酸であるリノール酸・リノレン酸、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄、などが含まれている。しかし、ビタミンCはなく、コレステロール含有量は食品の中では高い。