

そぼろ丼

栄養価(1人分)

エネルギー	517 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	7.3 g
炭水化物	87.1 g
食物繊維	0.9 g
塩分	2.3 g
カルシウム	38 mg

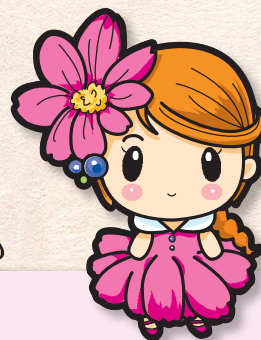


材料(4人分)

米	400g	2.5カップ
だし汁	560cc	2.8カップ
A 酒	25cc	大さじ2弱
淡口しょうゆ	20cc	大さじ1と1/2弱
チキンコンソメ	1.5~2g	
鶏ひき肉	120g	
生姜汁	4g	
B 濃口しょうゆ	15cc	大さじ1
砂糖	18g	大さじ2
酒	15cc	大さじ1
卵	3個	
C 砂糖	9g	大さじ1
塩	1.5g	小さじ1/4
酒	15cc	大さじ1
さやえんどう	20g	
にんじん(花型)	30g	

作り方

- ① 米は洗ってだし汁を加え30分~1時間おき、調味料Aを入れて普通に炊く。(桜飯)
- ② 鍋に鶏ひき肉を入れ、調味料Bで味をつけ、しょうが汁を入れ、炒り煮する。
- ③ 卵に調味料Cを加えよく混ぜ炒り卵にする。
さやえんどうは塩ゆでにし、にんじんは型で抜き塩ゆでする。
- ④ 炊きあがった桜飯を器に盛り、②、③を色どりよく盛る。



ひとくちメモ

鶏肉はたんぱく質に富み、皮を除くと肉類の中では比較的脂肪が少ない。脂肪酸組成ではn-6系の多価不飽和脂肪酸であるリノール酸が多く含まれている。鶏肉はいたみやすいので、鮮度のよいものを選ぶ。新鮮な鶏肉は肉色が鮮やかで、皮の毛穴がぶつぶつと盛りあがっている。肉に厚みがあり、しまっていて、つやがあるもの、皮はあまりに白すぎるものより、やや黄色みがかったものを選ぶとよい。