

# そばろあんかけ丼

レンコンのごまマヨサラダ・豆乳味噌スープと合わせて、1食分の野菜が120g以上

野菜にそばろのうまみが染み込んだあんかけ丼



1人分あたり

|         |          |
|---------|----------|
| 【エネルギー】 | 459 kcal |
| 【たんぱく質】 | 18.2 g   |
| 【脂質】    | 8.8 g    |
| 【食塩相当量】 | 1.4 g    |
| 【野菜重量】  | 110 g    |

宇部フロンティア大学短期大学部  
食物栄養学科提供レシピ

## 材料(1人分)

|                 |        |      |                |
|-----------------|--------|------|----------------|
| ご飯              | … 150g | 醤油   | … 大さじ1/2(9g)   |
| 鶏ひき肉            | … 75g  | 砂糖   | … 小さじ1/2(1.5g) |
| カット野菜           | … 110g | 水    | … 大さじ1(15g)    |
| (ミックスもやし玉ねぎを使用) |        | みりん  | … 大さじ1/2(9g)   |
| ねぎ              | … 1g   | ★片栗粉 | … 小さじ1(3g)     |
|                 |        | ★水   | … 小さじ1(5g)     |

## 作り方

- ① カット野菜をザルに入れ、水で洗う
- ② 耐熱皿に①と鶏ひき肉、★以外の調味料を入れラップをふんわりかけ、電子レンジ600wで3分加熱する
- ③ 一度取り出して、全体を混ぜる
- ④ 水溶き片栗粉(★)を加え、再度ラップをして電子レンジ600w1分加熱する
- ⑤ とろみがついていれば、よく混ぜてご飯に乗せる
- ⑥ ねぎを乗せる