

主食 - 丼物・カレー c-02 とり丼

[illegible]

エネルギー(kcal)	470
たんぱく質(g)	17.7
脂質(g)	11.7
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	1.3
VA(μg)	76
VB(mg)	0.4
VB2(mg)	0.25
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0.6

作り方

卵はいり卵にする。さやえんどうは斜め切りにする。

調味料を沸かし、鶏肉を入れ、照りが出るまで煮る。

さやえんどうと卵を入れ混ぜる。

さやえんどうは で茹でて、色止めをしても良い。



MEMO

