

主食 - 丼物・カレー c-04 親子丼

材 料	分量 (g)
米(精白米)	80.00
強化米	0.24
鶏もも肉	40.00
鶏卵	40.00
たまねぎ	40.00
にんじん	10.00
乾しいたけ	0.80
ねぎ	5.00
煮干	1.00
だし汁	25.00
三温(花見糖)	2.00
みりん	3.00
しょうゆ(淡口)	8.00



エネルギー (kcal)	467
たんぱく質 (g)	17.6
脂質 (g)	10.4
カルシウム (mg)	42
鉄 (mg)	1.7
VA (μg)	242
VB (mg)	0.42
VB2 (mg)	0.29
塩分 (g)	1.5
食物繊維 (g)	1.7



作り方

たまねぎはくし形切りにする。にんじんはいちょう切りにする。乾しいたけは戻してせん切りにする。ねぎは2cm位に切る。

だし汁に鶏肉・にんじん・乾しいたけ・たまねぎの順に入れ、煮る。

調味する。

溶き卵を加え、火が通ったらねぎを加える。



親子丼(ごはん), 牛乳, じゃこあえ