

提供：会津若松市食生活改善推進員

主・副菜を兼ねた主食「中華丼」

エネルギー 572kcal／たんぱく質 17.9g／脂質 13.1g／炭水化物 92.4g／食塩相当量 1.8g(1人あたり)

主食	主菜	副菜
2	2	2

食事バランスガイド

季節の野菜を使って作れば栄養満点。いつも冷蔵庫に入っているものや残り物などいろいろ入れて、素材の組み合わせや食感を楽しんでください。

【材料・4人分】

ごはん 800g、玉ねぎ小 2ヶ(200g)、人参 100g、きゅうり 2本(200g)*塩指 2本ひとつまみ(0.7g)、生しいたけ 4枚(40g)、きくらげ 10g、うずらの卵 8ヶ、鶏もも肉 200g、酢大さじ 1*好みで調節、しょうゆ小さじ 1、塩小さじ 1、こしょう少々、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ 5*残りの汁の量で調節、水大さじ 3)

【作り方】

- [1]きゅうりは軽く塩でもんでから乱切りにし、他の野菜も好みの大きさに切る。
- [2]きくらげは水で戻しておく。
- [3]鶏肉を一口大の大きさに切る。
- [4]鍋にきゅうり以外の野菜と鶏肉を入れ、材料が隠れるほどの水で柔らかくなるまで煮る。
- [5]柔らかくなったらきゅうりを入れ、塩、こしょうと酢、しょうゆで味を調える。
- [6][水溶き片栗粉を[5]に加えてとろみをつける。
- [7][6]をどんぶりに盛ったごはんにかけて出来上がり。