



彩鶏丼(イロドリ)

チームどんぶり (東海学院大学 3年)

アイディア賞



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	699kcal	炭水化物	96.5g
たんぱく質	27.3g	食塩相当量	2.2g
脂質	20.5g	野菜の量	131g

材料(1人分)

- ごはん
精白米 …… 100g
- 彩鶏丼
鶏ひき肉 …… 50g
上白糖 …… 4g
しょうゆ …… 4ml
酒 …… 4ml
しょうが …… 1g
卵 …… 50g
油 …… 2g
にんじん …… 50g
ごま油 …… 2g
上白糖 …… 3g
しょうゆ …… 1ml
さいいんげん …… 5g
塩 …… 少々
白ごま …… 1g
- さっぱりサラダ
もやし …… 40g
豆苗 …… 30g
ハム …… 7g
コーン(缶) …… 10g
しょうゆ …… 4ml
酢 …… 4ml
上白糖 …… 1g
ごま油 …… 1g
- すまし汁
えのきたけ …… 5g
ぶなしめじ …… 5g
オクラ …… 5g
花麩 …… 1g
和風だしの素 …… 1g
しょうゆ …… 1ml
塩 …… 0.5g
水 …… 100ml

作り方

彩鶏丼

- ①鶏ひき肉を固まらないように炒め、上白糖、しょうゆ、酒、しょうがを加え鶏そぼろを作る。
- ②卵は油で細かいいり卵にする。
- ③にんじんは千切りし、ごま油で炒め、上白糖、しょうゆを合わせる。
- ④さいいんげんは斜め切りにし、塩ゆでして冷ます。
- ⑤ごはんの上に具材をそれぞれ盛り付け、ごまをふりかける。

さっぱりサラダ

- ①もやしと豆苗はそれぞれ100℃でスチーム後、冷ます。
- ②ハムを千切りし、100℃でスチーム後、冷ます。調味料は合わせておく。
- ③①、②を調味料で和えて、器に盛り付け、コーンを飾る。

すまし汁

- ①えのきたけとぶなしめじは長さを半分に切る。
- ②オクラは5mm幅に切り、ゆでておく。花麩は水でもどしておく。
- ③湯を沸かし、和風だしの素を加え、えのきたけとぶなしめじをいれてしょうゆと塩で味を調える。
- ④最後に花麩とオクラを加える。

おすすめポイント

彩りがきれいな丼、豆苗で葉酸を補給!