

かんたん！減塩レシピ

ヘルシー親子丼



調理時間 約 15 分
(炊飯時間含まず)

【作り方】

1. 鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
2. 深さのあるフライパンに A を入れて中火にかき、沸騰してきたら鶏肉と玉ねぎを加え、へらでかき混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
3. 卵を割り入れて、すぐに軽くかき混ぜ、半熟になったら火を止めて、ご飯の上に盛り、三つ葉をのせる。

【材料(4人分)】

ごはん	2 杯分	A	水	300ml
鶏もも肉(皮なし)	1 枚(200g)		だしの素	小さじ 1/2
玉ねぎ	1/2 個		醤油	小さじ4
卵	4 個		みりん	小さじ4
三つ葉	3~4本		砂糖	小さじ4

鶏肉は皮なしを使用することで、エネルギーや脂質を抑えることができます。

【1人分の栄養価】

エネルギー 456kcal たんぱく質22.5g 塩分1.6g