

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



三色丼

材 料 (1人分)

- 牛ひき肉……………30g
- 上白糖…………… 2g
- 濃口しょうゆ…………… 2g
- サラダ油……………適宜
- 卵……………35g
- 塩……………少々
- サラダ油……………適宜
- ほうれん草……………30g
- 塩……………少々
- 紅しょうが……………少々

作り方

- ① フライパンに油をひき、牛ひき肉を入れて上白糖と濃口しょうゆを加え、混ぜながら火を通す。
- ② 卵に塩を加え、よく混ぜ合わす。
- ③ フライパンに油をひき、②を流し入れ、かき混ぜていり卵にする。
- ④ ほうれん草は塩茹でし、3cmくらいに切る。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、ひき肉・いり卵・ほうれん草を彩りよくのせ、千切りにした紅しょうがを添える。

管理栄養士から

卵は良質なたんぱく質が豊富で、ビタミン A やビタミン B₂、鉄分なども含んでいます。
新鮮な卵ほどカラがざらついています。

