

食を楽しむ、考える。

鶏そぼろに味噌を加えて、
風味とコクをプラス!



味噌鶏そぼろの丼

材料(2人分)

293768 無洗米近江米みずかがみ …… 300g
268861 国産鶏ミンチ …… 100g
卵 …… 1個
めんつゆ(ストレート) 卵用 …… 小さじ1
サラダ油 …… 小さじ1/2
オクラ …… 4本(50g)
めんつゆ(ストレート) オクラ用 …… 小さじ1

A 赤味噌※ …… 大さじ1
砂糖・酒 …… 各大さじ1/2
みりん …… 小さじ1
土生姜(みじん切) …… 1/2片分
水 …… 大さじ1

※赤味噌は合わせ味噌で代用できます

作り方

- 鍋に鶏ミンチと**A**を入れてよく混ぜる。弱火にかけて肉の色が変わって水分が少なくなるまで煮る。卵は麺つゆを加えて炒り卵にする。オクラはへたをぐるりとむいてゆで、薄い輪切りにして麺つゆをまぶす。
- 丼に温かいご飯を盛り、**1**を彩りよくのせる。

268861 冷凍 次回:6月3日

国産・シガフードプロダクツ

国産鶏ミンチ(バラ凍結)

400g



100gあたり
税込 94円

本体 348円
(税込 376円)

293768 パールライス滋賀

いつでも注文 無洗米近江米
みずかがみ 2kg



滋賀県産

2kg

本体 880円
(税込 950円)

お米

ご飯をしっかり食べましょう!

私たち日本人にとって大切な主食である米は食料自給率ほぼ100%の食品です。主成分は体や脳のエネルギー源となる炭水化物で、その他、たんぱく質や鉄、亜鉛、ビタミン B1、B2、食物繊維などがバランスよく含まれています。

ご飯は粒のまま摂取するのでゆっくり消化吸収され、お腹がすきにくく、腹持ちがよいです。1日に必要なエネルギーの約50%を穀類でとることと、3食のうち2食はご飯にすることをおすすめします。ご飯を主食に主菜、副菜を揃えると栄養をバランスよくとることができます。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。