



「真粒米（まつぶまい）」を使った親子丼

【使用商品】

1/25真粒米(まつぶまい)



レシピ提供：木徳神糧株式会社



■材料と分量 (1人前)

1/25真粒米(炊飯後)	...	180g
皮付き鶏もも肉	...	30g
玉ねぎ	...	20g
溶き卵	...	30g
片栗粉(水10mlで溶く)	...	3g
三つ葉	...	3g

A

・砂糖	...	3g
・減塩醤油	...	9g
・みりん	...	6g
・酒	...	5g
・だし汁(昆布・かつお節)	...	80ml

■作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅にスライスして水にさらします。鶏もも肉は2cm角に切ります。
- ② 小鍋にAの材料を入れて煮立たせ、鶏肉と水切りした玉ねぎを入れます。
- ③ 鶏肉に火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ④ 溶き卵を回し入れ、半熟になるまで加熱します。
- ⑤ どんぶりに炊きあがったご飯を盛り、④をかけ、三つ葉を飾ります。

1人前あたりの栄養価			
エネルギー	487 kcal	カリウム	256mg
たんぱく質	9.9g	カルシウム	—
脂質	—	リン	173mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	0.8 g

食事療法でお悩みの方へ

.....

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!

たんぱく質が気になる方に
おすすめのレシピ
まだまだあります!

ケアフーズプラザ
アールエス