

三色どんぶり



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
主食	精白米	60	凍り豆腐は水でもどして、細かく切って鶏ミンチと一緒に三温糖・しょうゆ・清酒で炒り煮にして、そばろにしておく。 卵は炒り卵にする。 グリーンピースはゆでる。 ごはんにいるどりよく盛りつける。
	鶏ミンチ	35	
	凍り豆腐	5	
	三温糖	2.2	
	清酒	1	
	薄口しょうゆ	4	
	鶏卵	45	
	油	0.5	
	塩	0.3	
	三温糖	1	
	グリーンピース	5	
	紅生姜	4	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
414Kcal	18.7g	13.1g	1.4g	55mg	2.1mg	85 μgRE	0.13mg	0.29mg	1mg	0.8g	37mg	1.9mg

自慢するところ・人気のあるところ（能登川町）

とりそばろに高野豆腐の細切りを混ぜることにより、肉の量が少なくてよいため、低カロリー、低脂肪でヘルシーです。またカルシウムも摂取できます。

高野豆腐に味がしみやすく、薄味ですみます。