

# 子供の日メニュー



## ～本日のメニュー～

- ☆彩り丼
- ☆天ぷら盛り合わせ
- ☆梅水晶風
- ☆抹茶みるくプリン
- ☆若竹汁

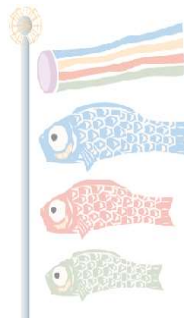
※今回は彩り丼の作り方を紹介します。

### 【彩り丼】(2人分)

①卵	60g
②砂糖	2g
③植物油	6g
④しらす	20g
⑤鶏挽肉	60g
⑥生姜	1.2g
⑦料理酒	3g
⑧砂糖	4g
⑨醤油	6g
⑩植物油	2g
⑪絹さや	10g
⑫ごま油	1g
⑬干し椎茸	10g
⑭醤油	4g
⑮みりん	2g

### 【彩り丼の作り方】

- 1) ①～③を炒め炒り卵を作る。
- 2) ⑤～⑩を炒め煮にし、そばろを作る。
- 3) ⑪の絹さやを茹で⑫のごま油で炒める。
- 4) 干し椎茸は戻しスライスし、⑭⑮で煮る。
- 5) 丼ぶりに御飯を盛り1)～4)で作った炒り卵、鶏そばろ、絹さや、椎茸、と用意していた、しらす、桜海老を彩りよく盛り付ける。



エネルギー	434Kcal
蛋白質	18.5g
脂質	11.1g
炭水化物	62.8g
塩分	1.3g