

<メニュー名>

野菜のとろろとじ丼



<原料価格>

242 円

たまねぎ	6 円	にんじん	10 円	小松菜	5 円	豆乳	22 円	鶏肉	40 円
ながいも	80 円	調味料	49 円	米	30 円				

<メニューのコンセプト・セールスポイント>

塩分がどうしても過剰摂取になりやすい人が多いため、塩分を控えたどんぶりにしました。

色彩も雪を連想させ、冬っぽく仕上げました。

<材料 (1 人分) >

材料 A

たまねぎ 40g

にんじん 20g
小松菜 20g
料理酒 50 g
豆乳 80g

鶏肉 80g
しょうゆ 0.5g
ながいも 80g
一味唐辛子 1 g

<作り方>

1. 玉ねぎは1 cmの薄切り、にんじんは千切り、小松菜はざく切り、しょうがは千切りにして水にさらす。
2. 鶏むね肉は3×3の大きさに切り分け、しょうゆに30分程つける。
3. ながいもは、すりおろす。
4. フライパンに材料A、鶏むね肉をいれて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. ながいもを流し入れて温める。
6. 器に盛ったご飯にかけ、お好みで一味唐辛子をかける。

<栄養価>

エネルギー	625kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	4.4g
飽和脂肪酸	0.96g
一価不飽和脂肪酸	1.12g
多価不飽和脂肪酸	1.57g
コレステロール	58mg
炭水化物	100.7g
灰分	3.3g
カルシウム	1124mg
マグネシウム	91mg
リン	369mg
鉄分	3.1mg
亜鉛	2.7mg
銅	0.47mg

マンガン	1.25mg
ナトリウム	108mg
カリウム	1124mg
VA	209 μ g
VB1	0.31mg
VB2	0.19mg
VB6	0.91mg
VB12	0.2 μ g
VC	20mg
VD	0.1 μ g
VK	62 μ g
食物繊維	3.2g
水溶性食物繊維	0.9g
不溶性食物繊維	2.3g
ナイアシン	12.0mg
塩分	0.2g