

鶏の甘辛口コモコ丼

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
鶏むね肉	20	49	3.9	38	24	0.0
なす	20	4	0.2	44	6	0
赤パプリカ	20	6	0.2	42	4	0
黄パプリカ	20	5	0.2	40	4	0
サラダ菜	5	1	0.1	21	2	0
鶏卵	50	76	6.2	65	90	0.2
みりん	10	24	0	1	1	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1
酒	5	5	0.0	0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0	0	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
合計		559	11.3	285	165	1.2

【作り方】

- 肉と野菜を食べやすく切る
- フライパンに油をひき肉を炒める
- なすとパプリカを炒める
- 火が通ったら調味料を加えて絡める
- 目玉焼きを焼く
- 温めたご飯の上にサラダ菜、 と をのせる



季節に合わせて野菜を代えて旬を味わいましょう
「ミニコミレシピ202408」より

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16