

サンラータン丼

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23
鶏がらスープ	2	4	0.3	0	0	1.0	57	4
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	0	27	3
しょうが	1	0	0	0	0.1	0	3	0
水	200							
豚バラ	20	79	2.9	7.1	0	0	48	26
長ねぎ	10	3	0.1	0	0.8	0	20	3
しいたけ	10	2	0.3	0	0.6	0	28	9
たけのこ水煮	10	3	0.4	0	0.6	0	47	6
穀物酢	5	1	0	0	0.1	0	0	0
ラー油	1	9	0	1	0	0	0	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	0.1	4	2
片栗粉	5	17	0	0	4.1	0	2	2
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.1	33	45
こねぎ	2	1	0	0	0.1	0	6	1
合計		441	7.3	10.7	77.4	1.2	281	122

鍋に水、鶏ガラスープ、千切りにしたにんじんとしょうがを入れて火にかける
沸騰したら食べやすく切った豚肉を加える
斜め切りにした長ねぎ、薄切りのしいたけ、たけのこを加えて沸騰させる
酢、ラー油、醤油を加えてひと煮たちさせる
片栗粉に倍量の水（分量外）を加えて溶かし、鍋に加えてしっかりとろみをつける
溶き卵を加えてかき混ぜ、温めたご飯にかけて小口切りにしたこねぎを散らす



「オトクッキング倶楽部」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