

# 6月

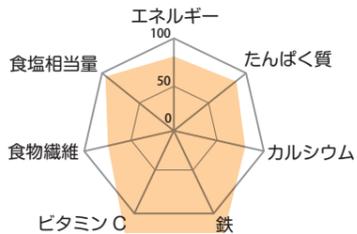
2018.June



## ★三色丼 すまし汁 漬物

### ●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal) … 490
- たんぱく質 (g) …… 21.5
- カルシウム (mg) …… 184
- 鉄 (mg) …………… 3.6
- ビタミンC (mg) …… 23
- 食物繊維 (g) …… 3.5
- 食塩相当量 (g) …… 2.4



### 一口メモ

給食でも人気の「三色丼」。朝から大変!と思いがちですが、混ぜ合わせて炒めるだけで意外と手軽に作れます。緑色は、貝割れや水菜、青のりでも。ご家庭にある常備菜を使って、いろいろな三色丼を作ってみてください。



6月

月

火

水

木

金

土

日

28	29	30	31	1 市制施行記念日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

6月  
食育月間  
(~30日)

2018. 6月の料理 [4人分]

### ★三色丼

卵	120g (2個)	●下ごしらえ	卵を溶きほぐし、砂糖、塩、酒を加えてよく混ぜる
さとう (上白)	大さじ1		
塩	少々		
酒	大さじ 1/2		
鶏ミンチ	140g		
牛ミンチ	40g		
みりん	小さじ 1	}	ひき肉と合わせておく
さとう (上白)	大さじ 1・小さじ 2		
濃口しょうゆ	小さじ 2		
しょうが	1 かけ	すりおろす	
油	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
白ごま	小さじ 2		
小松菜	80g (2株)		
濃口しょうゆ	小さじ 1・1/2		

### ●すまし汁

豆腐	80g	ねぎ	32g (3本)
かまぼこ	30g	淡口しょうゆ	大さじ 1強
たまねぎ	120g (1/2個)	だし昆布	4g
にんじん	60g (1/2本)	だしかつお	14g
おくら	40g (4本)	水	600ml

### ●漬物

千切りたくあん	50g
ちりめん	10g

### 作り方

- 1 卵を溶きほぐし、熱したフライパンに流し込み、菜ばしでよくかき混ぜる。焦げないように気をつけながら、ぽろぽろになるまで混ぜる。
- 2 ひき肉に調味料を加え、よく混ぜておく。フライパンに油をひき、しょうがを入れて炒める。香りが出てきたら、ひき肉を入れて酒を加えて、ほぐれるように炒める。白ごまを振って仕上げる。
- 3 小松菜は塩ゆでし、水気を切って 1~2cm の長さに切る。しょうゆを少しふり味付けをする。
- 4 丼にごはんをつぎ、①・②・③を盛り付け出来上がり。

### 調理のポイント

肉そぼろやいり卵は、炒める前に調味料をよく合わせておきましょう。中火にかけて絶えずかき混ぜるだけで、朝から食欲をそそる三色丼ができますよ。

