



使用丼物レシピ



★めんつゆを薄めるだけで、「おいしい丼」が簡単に出来上がります★

★親子丼★ 1人前

材料名	数量(g)
ご飯	200
鶏肉(もも肉)	50
玉ねぎ	30
卵	40
みつば	3
めんつゆ(つけ汁)	15
水	45

<作り方>

- ① 鶏肉、玉ねぎ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にめんつゆ(つけ汁)、水を入れて熱し、鶏肉、玉ねぎを加えて煮る。
- ③ 肉に火が通ったら、割りほぐした卵をまわし入れ、みつばを散らし、蓋をする。
- ④ 器にご飯を盛り、③の具材を盛る。



- 鶏肉や卵に、うま味の豊富なだしがたっぷりしみこんだ、おいしい親子丼です。
- 具材を増やし、卵とじ風のおかずとしても、おいしくお召し上がりいただけます。

★牛丼★ 1人前

材料名	数量(g)
ご飯	200
牛肉(もも肉)	60
玉ねぎ	30
しらたき	20
紅しょうが	6
めんつゆ(つけ汁)	15
砂糖	1
水	30

<作り方>

- ① 玉葱を薄切りにし、しらたきは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にめんつゆ(つけ汁)、水、砂糖を入れて熱し、牛肉、玉ねぎ、しらたきを加えて煮る。
- ③ 器にご飯を盛り、②のをせて紅しょうがを添える。



- だしのきいたつゆと、牛肉のうま味のバランスが絶妙な一品です。
- 豚肉を使用した『豚丼』にしてもおいしくお召し上がりいただけます。

★カツ丼★ 1人前

材料名	数量(g)
ご飯	200
豚肉(もも肉)	40
小麦粉	5
パン粉	5
卵	4
こしょう	0.05
塩	0.2
油	6
玉ねぎ	30
卵	40
みつば	3
めんつゆ(つけ汁)	20
砂糖	1
水	60

<作り方>

- ① 玉ねぎをくし型に切り、みつばは食べやすい大きさに切る。
- ② 肉に塩、こしょうをし、衣をつけて揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にめんつゆ(つけ汁)、水、砂糖を入れて熱し、玉ねぎ、②のトンカツを加えて煮る。
- ④ 煮立ったら割りほぐした卵をまわし入れ、みつばを散らして蓋をする。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③を形が崩れないように注意してのせる。



- 鶏肉を使用した『チキンカツ丼』にしてもおいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩分
親子丼	526kcal	19.1g	11.8g	80.7g	778mg	242mg	332mg	2.0g
牛丼	518kcal	17.4g	11.2g	82.6g	889mg	186mg	320mg	2.3g
カツ丼	607kcal	21.0g	15.7g	90.0g	1,104mg	263mg	365mg	2.8g