

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】三色丼



## レシピのポイント

### 【栄養成分】1皿分

- たんぱく質 9.5g、脂質 6.8g、炭水化物 72.5g、食物繊維 5.7g、カリウム 147mg、リン 142mg
- 低たんぱくミートを調味料でしっかりと味をつけることで、生肉を使用しなくても、おいしく三色丼を楽しめます。
- 仕上げにごま油や炒りごまを振りかける事で、ごまの風味が広がり食欲をそそります。
- 必要に応じて、低たんぱくごはんをご利用ください。

## 材料（1皿分）

★やさしくクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	10g
水	25g
-----（A）-----	
砂糖	6g
酒	2g
しょう油	2g
-----	
ごま油	1g
-----【炒り卵】-----	
卵	40g
塩	0.3g
サラダ油	1g
-----	
さやえんどう（ゆで・斜め切り）	20g
-----	
ライス	150g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## 作り方

調理時間 約 **15** 分

- ① 鍋に「やさしくクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、水、（A）を入れてひと煮立ちさせる。仕上げにごま油をまわしかける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、塩を加えて溶いた卵を炒め、炒り卵を作る。
- ③ 器にライスを入れ、①、②、さやえんどうを盛りつける。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	385	9.5	6.8	72.5	0.9
1皿分	385	9.5	6.8	72.5	0.9

## 参考原価

合計	約 79.5 円
1皿分	約 79.5 円