

たべる・たんぱくプロジェクト

第2弾！たべ・たんプロジェクト 「レンジで簡単！二色丼」

●材料（1人分）

ごはん（130g） とり挽肉（60g） 牛乳（大さじ1）
焼き肉のたれ（小さじ2） 卵（1個） 生姜のすりおろし（適宜）
塩・こしょう（少々） 炒りごま（小さじ1）
しそ又は紅生姜（お好みで）

●作り方

- ①耐熱容器にとり挽肉、焼き肉のたれ（小さじ1）、生姜のすりおろしを入れてよく混ぜる。
- ②軽くラップをかけ、600Wのレンジで1分間加熱する。
- ③ラップを外し、焼き肉のたれ（小さじ1）をさらに入れてよく混ぜる。
- ④耐熱容器に、溶き卵、牛乳、塩・こしょう（少々）を入れ混ぜて、軽くラップをかけ、600Wのレンジで1分間加熱する。
- ⑤どんぶりにごはんを盛り付け、炒りごまをふりかけ③と④をのせる。しそ又は紅生姜はお好みでどうぞ。

【1人分栄養価】

エネルギー455kcal たんぱく質22.9g 塩分1.1g

管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708



包丁を使わず、レンジで簡単に作れます！