

レシピLv.3 はかた地どりの親子丼と博多ぶなしめじのめんつゆ和え

～めんつゆで簡単につくる晩御飯～



この料理の
ポイント!

めんつゆだけで1食作れる

福岡県産のはかた地どりを活用

はかた地どりの親子丼 材料

ご飯	200g
はかた地どり(もも肉)	90g
玉ねぎ	60g
油	小さじ1/2(2g)
めんつゆ(二倍濃縮)	大さじ1・1/3(20g)
水	30ml
卵	1個(50g)
三つ葉	4g

しめじと小松菜のめんつゆ和え 材料

博多ぶなしめじ	40g
小松菜	40g
コーン	20g
めんつゆ	小さじ1(5g)
マヨネーズ	3g

栄養価計算

エネルギー	661kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	21.5g
炭水化物	83.1g
食塩相当量	2.2g

はかた地どりの親子丼 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、鶏肉は1口大に切る。
- 2 フライパンに油をひき、鶏肉を皮目を下にして中火で焼き目がしっかり付くまで焼く。
- 3 めんつゆ、水、玉ねぎを入れ少し混ぜてから5分間弱火で煮る。
- 4 中火にして、ときほぐした卵を入れ、卵が半熟になったら火を止める。
- 5 ご飯を器に盛り、④をのせ、3cm程度に切った三つ葉をのせる。

しめじと小松菜のめんつゆ和え 作り方

- 1 小房に分けたしめじと一口大に切った小松菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600W1分)
- 2 ①にコーンを入れ、めんつゆとマヨネーズで和える。