



水戸まちづくりセンター

## 親子丼

材料	1人分	3人分	4人分
ご飯	150g	450g	600g
鶏もも肉	70g	210g	280g
卵	90g	1+1/2個	4+1/2個
玉ねぎ	50g	中1/4個	150g
みつ葉	5g	15g	20g
水	60ml	180ml	240ml
A 濃口しょうゆ	12g	小さじ2	36g
みりん	8g	24g	32g
砂糖	1g	3g	4g
和風だしの素	0.5g	1.5g	2g

### 作り方

- ① たれを合わせておく  
玉ねぎは5mm幅の薄切り、みつ葉は6cmに切る。鶏肉は1口大に切る。  
卵は1人分ずつ溶きほぐす
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら鶏肉を入れて再沸騰したら火を弱めてアクを取る。玉ねぎとAを加えて火が通るまで煮る
- ③ 小さなフライパンに1人分ずつ②を入れて火をつけて沸騰したら卵液の半量を入れて煮る  
みつ葉を加えて残りの卵液を入れ好みの硬さでどんぶりに盛り付けてご飯にかける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
583	28.1	19.7	71	2.6	1.4	2.4

## 茄子とエリンギの味噌炒め

材料	1人分	3人分	4人分
茄子	40g	1/2本	120g
エリンギ	20g	60g	80g
B 味噌	3g	小さじ1/2	9g
酒	2.5g	小さじ1/2	7.5g
濃口しょうゆ	0.5g	1.5g	2g
砂糖	1g	3g	4g
サラダ油	2g	小さじ1/2	6g
		大さじ1/2	8g
		小さじ2	

### 作り方

- ① 茄子はヘタを取り縦に1人4等分にし、しばらく水に放つ。エリンギはたてに薄切りにする
- ② フライパンに油を熱して①を焼き、Bを加えて焼き絡める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 綴 g	塩 分 g
44	1.4	2.3	10	0.3	1.7	0.4

## 小松菜のごま和え

材料	1人分	3人分	4人分
小松菜	50g	150g	200g
うすあげ	5g	15g	20g
濃口しょうゆ	3g	9g	12g
出し汁	2.5g	7.5g	10g
すりごま	1g	3g	4g

### 作り方

- ① 小松菜は食べやすい長さに切り、ゆでて水気を絞る  
うすあげは横半分に切り5mm幅に切ってフライパンで空焼きする
- ② 調味料とすりごまを合わせて①を和える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
36	2.4	2.4	113	1.7	1.1	0.4

## かぼちゃのみたらし団子

材料	1人分	3人分	4人分
かぼちゃ(正味)	20g	60g	80g
絹ごし豆腐	20g	60g	80g
白玉粉	20g	60g	80g
C 濃口しょうゆ	6g	18g	24g
みりん	12g	36g	48g
砂糖	2g	6g	8g
かたくり粉	1.5g	4.5g	6g
水		15ml	20ml

### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、水気が付いたままラップをして電子レンジで加熱、粗熱が取れたらスプーンで黄色い部分のみ取り分け、つぶす
- ② ①、白玉粉、豆腐をあわせて 耳たぶくらいのかたさにして丸める
- ③ 熱湯でゆでて水に取る
- ④ 鍋にCを入れて火にかけ好みの硬さまで煮る
- ⑤ ④に③を入れ絡める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 綴 g	塩 分 g
149	3.1	0.9	18	0.6	0.9	0.9