

## 親子丼

材料	1人分		3人分		4人分	
ご飯	150 g		450 g		600 g	
鶏もも肉	70 g		210 g		280 g	
卵	90 g	L1+1/2個	270 g	L4+1/2個	360 g	L6個
玉ねぎ	50 g	中1/4個	150 g		200 g	中1個
みつ葉	5 g		15 g		20 g	
水	60ml		180ml		240ml	
A 濃口しょうゆ	12 g	小さじ2	36 g	大さじ2	48 g	大2+小2
みりん	8 g		24 g		32 g	
砂糖	1 g		3 g		4 g	
和風だしの素	0.5 g		1.5 g		2 g	

## 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	繊 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	40 g	1/2本	120 g	1.5本	160 g	2本
エリンギ	20 g		60 g		80 g	
B 味噌	3 g	小さじ1/2	9 g	大さじ1/2	12 g	小さじ2
酒	2.5 g	小さじ1/2	7.5 g	大さじ1/2	10 g	小さじ2
濃口しょうゆ	0.5 g		1.5 g		2 g	
砂糖	1 g		3 g		4 g	
サラダ油	2 g	小さじ1/2	6 g	大さじ1/2	8 g	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	繊 維 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	50 g		150 g		200 g	1束
うすあげ	5 g		15 g		20 g	1枚
濃口しょうゆ	3 g	小さじ1/2	9 g	大さじ1/2	12 g	小さじ2
出し汁	2.5 g	小さじ1/2	7.5 g		10 g	小さじ2
すりごま	1 g		3 g		4 g	

### 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	繊 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)	20 g		60 g		80 g	
絹ごし豆腐	20 g		60 g		80 g	
白玉粉	20 g		60 g		80 g	
C 濃口しょうゆ	6 g		18 g		24 g	
みりん	12 g		36 g		48 g	
砂糖	2 g		6 g		8 g	
かたくり粉	1.5 g		4.5 g		6 g	
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	繊 維 g	塩 分 g
149	3.1	0.9	18	0.6	0.9	0.9