



## メニュー

1食：667kcal 蛋白質 19.4g 塩分 0.8g カリウム 418mg  
リン 209mg (ご飯 180gの場合)

三色ごはん  
菜の花のマヨネーズ和え  
三色だんご

### 三色ご飯



鶏挽肉は、一度熱湯でゆがいてから、調理すると“あく”が取れます。

材料 1人分：ご飯 180g 絹さや 20g

鶏そぼろ（鶏挽肉 40g 生姜 2g 砂糖 5g 醤油 3g  
サラダ油 2g）

卵そぼろ（卵 25g 砂糖 3g サラダ油 3g）

- ① ご飯は、普通に炊く
- ② 生姜をすりおろす
- ③ 鍋に②の生姜、砂糖、醤油、適量の水（分量外）を入れて沸騰させ、鶏挽肉を加え、固まらないように箸でよく混ぜる
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、④の卵を流し入れ、箸でよく混ぜて、そぼろを作る
- ⑥ 絹さやは、すじを取り、茹でて斜めにスライスする
- ⑦ ①のご飯を丼に盛り、③の鶏そぼろ、⑤の卵、⑥の絹さやを彩りよく盛る

### 菜の花のマヨネーズ和え



材料 1人分：菜の花 40g マヨネーズ 12g わさび少々

- ① 菜の花は、茹でて水にさらし、水気をよく絞って、3cm長さに切る
- ② ボウルに、マヨネーズ、わさびを入れて、よく混ぜて①を加える

### 手作り三色だんご



分量は、6本分（作りやすい量の為）ですが、1人分は1本です。レンジの加熱時間は、500Wの場合です。様子をみながら加熱時間を調節してください

材料 6本分：上新粉 60g 砂糖 60g 水 100cc ジャム 5g 抹茶少々  
片栗粉 適量

- ① 白色だんごを作る  
上新粉 20g 砂糖 20g 水 35cc を耐熱容器に入れて、よく混ぜる
- ② ①にラップをかけ、レンジで1分加熱し、よく混ぜる。再びラップをかけ1分加熱する。よく混ぜ、片栗粉をまぶした板の上に取り出し、6等分して丸める
- ③ 赤色だんごを作る  
上新粉 20g 砂糖 20g 水 35c ジャムを耐熱容器に入れてよく混ぜる。  
②を行う
- ④ 緑色だんごを作る  
上新粉 20g 砂糖 20g 水 35c 抹茶を耐熱容器に入れてよく混ぜる。②を行う
- ⑤ 白、赤、緑色のだんごをそれぞれ1個ずつ串にさす

