

優秀賞

となみ野 いろ鶏どりそぼろ丼



〈材料・分量（2人分）〉（○のついているものは富山県産食材使用）

○ご飯	1合	大葉	2枚
鶏ひき肉	100g	しょうが	1片
ごま油	小さじ2	万能ねぎ	適量
○トマト	1/2個		
キャベツ	1枚	A：みりん	大さじ1
		醤油	大さじ1

〈作り方（調理時間12分）〉

1. トマトはさいの目切り、キャベツ、大葉、しょうがは千切りに、ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉、しょうがをAで炒める。
3. ご飯を器に盛り付け、キャベツを敷き、2とトマトを盛り付ける。
4. ねぎと大葉をのせて、完成。

〈栄養のバランスポイント〉

野菜たっぷり、ボリューム満点&カロリー控え目、

食物繊維たっぷり、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い

〈アピールポイント〉

- ・ごま油で風味をよくしました。
- ・野菜たっぷりで、食物繊維やビタミンをたくさん摂ることができます。
- ・ボリュームはありますが、野菜が多いので朝でもあっさりたべられます。