

# 和食 05/ 牛丼

「ちゃんと」  
食べたい人に  
おすすめ

牛丼/ミニ豆腐ハンバーグ/かきたまスープ/りんご(皮付き)



## 牛丼

### 材料 (1人分)

精白米 75g  
水 適量  
牛かた 30g  
玉ねぎ 30g  
しょうが(酢漬) 5g  
上白糖 小さじ1  
濃口しょうゆ 小さじ1  
みりん風調味料 小さじ1弱  
料理酒 小さじ4/5  
水 50g

### 作り方

- 1 といだ米に適量の水を入れて炊く
- 2 たまねぎは1cmのくし切りにし、牛かた肉に砂糖をまぶしてもみこむ。
- 3 鍋に水と調味料を入れ煮たったら、②を入れる。
- 4 牛肉に火が通りたまねぎがしんなりしたら火を止める。
- 5 ご飯を盛った器に④をのせ、紅しょうがをのせる。

## りんご(皮付き)

### 材料 (1人分)

りんご(皮つき) 40g

### 作り方

- 1 りんごは1/8のくし形に切り、芯をとる。
- 2 10分ほど水につけて器に盛る。



## ミニ豆腐ハンバーグ

### 材料 (1人分)

木綿豆腐 25g  
鶏ひき肉 20g  
干しひじき 0.7g  
にんじん(皮むき) 5g  
枝豆 8g  
A { 鶏卵 小玉 1/5  
濃口しょうゆ 小さじ1/6  
上白糖 小さじ2/3  
食塩 少々  
かたくり粉 小さじ1/3  
調合油 小さじ1/5  
アスパラガス 40g  
西洋かぼちゃ 30g  
ハンバーグトッピング  
大根・皮むき 20g  
濃口しょうゆ 小さじ1/2

### 作り方

- 1 豆腐はペーパータオルに包み、重しをして水気を切る。(約30分)
- 2 干しひじきは水で戻し、にんじんはみじん切りにする。えだまめはゆでてさやから出す。
- 3 アスパラガスは根元をピーラーでむき、長めの斜め切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切りにする。
- 4 大根は皮をむいてすりおろす。
- 5 ポウルに鶏ひき肉と①、②を入れ、Aを加えてよく混ぜ、小判型にする。
- 6 フライパンに油をひき、⑤とかぼちゃを入れて焼く。焼きあがったら器に盛り、④の大根を添え、火が通るまで焼く。

## かきたまスープ

### 材料 (1人分)

鶏卵 1/2個  
トマト 30g  
わけぎ 5g  
顆粒和風だし 小さじ1/3  
食塩 少々  
水 150g

### 作り方

- 1 わけぎは小口切りにする。トマトは2cm程度のさいの目切りにする。
- 2 鍋に分量の水と顆粒だし、塩、トマトを入れる。
- 3 ひと煮立ちさせたら、卵を流し入れ、ふわっと固まったら火を止める。
- 4 器に盛りつけて、わけぎを散らす。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 604kcal	炭水化物 89.8g	たんぱく質 23.6g	脂質 15.1g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 4.4g	カリウム 797mg	マグネシウム 77mg	β-クリプトキサンチン 52μg	ビタミンB6 0.44mg
葉酸 156μg	パントテン酸 2.14mg	ビオチン 15.1μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 15.6 脂質 22.5 炭水化物 62.0	