

# とろろそぼろ丼



エネルギー	391kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	7.0g
塩分	0.9g

パサつきがちなそばろがとろろと一緒にすることで高齢者にも食べやすくなります。食欲が落ちやすい夏にぴったりのメニューです。

## 〈材料〉 1人分量

ご飯	150g
鶏ミンチ	45g
油	1cc
おろししょうが	1g
砂糖	1g
濃口しょうゆ	4cc
みりん	1cc
長芋	50g
薄口しょうゆ	1cc

## 飾り用

刻み海苔	0.5g
紅しょうが	3g

## 〈作り方〉

- ①フライパンに油を熱し、鶏ミンチ、おろししょうがを入れ炒める。
- ②砂糖、濃口しょうゆ、みりんを味付けする。
- ③長芋はすりおろし、薄口しょうゆで味をつけておく。
- ④丼にご飯を盛り、刻み海苔、③のとろろ、鶏そぼろ、紅しょうがの順に盛りつける。