

主食・主菜

献立名：

けいはん
鶏飯

食欲のないときでもサラサラと食べやすい、汁かけご飯。

市販のサラダチキンを使えば、鶏肉をゆでる手間なし！鶏肉以外はお好みの具できる。

●材料（2人分）

	ご飯（温かいもの）	300g（1合分）
	サラダチキン （プレーンタイプ、細かくほぐす）	50g（1つ）
	干しいたけ	大1枚（4g）
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	油	少々
B	卵	1個
	塩	少々
B	水	3カップ
	顆粒鶏ガラだし	小さじ2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	小ねぎ（小口切り）	少量



●作り方

- ① 干しいたけは、ぬるま湯 1/2 カップに30分～1時間つけて戻す。小鍋に戻し汁と戻して切ったしいたけを入れ、Aを加え、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ② 卵を溶き、塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の溶き卵の半量を流して両面をサッと焼く。取り出して、残りも同様に焼き、粗熱を取って細切りにする。
（炒り卵でも良い）。
- ④ 鍋にBを合わせ、中火で煮立てる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、①のしいたけと③の卵とサラダチキンを等分にのせる。④のだし汁をかけ、小ねぎをのせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
367	13.5	5.4	2.8