



※三色とは、栄養素の働きから3つの食品グループに分けた三色食品群を言います。
 赤：体を作るもとで肉、魚、卵、豆など
 黄：エネルギーのもとで米、パン、麺、いも類など
 緑：体の調子を整えるもとで野菜、果物、きのこ類など



ロコモコ風丼ぶり

熊谷泰晟さん(鶺鴒小学校5年)とお母さんの作品



<おすすめポイント>
 余っている野菜や、子どもが嫌いな野菜もみじん切りにして炒めると食べてくれます。短時間で作れて、丼ひとつで栄養がとれ、洗い物も少ないのでらくちんです。(きのこ嫌いのうちの子には、きのこを入れてあります。)

材料・分量(2人分)

<丼ぶり>

ご飯	2膳分
合いびき肉	50g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1/2個
しめじなど	1/4房
中濃ソース	大さじ2~3
ケチャップ	大さじ2~3
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
たまご	2個
ベーコン	2枚
添え野菜(レタス)	

<スープ>

ベーコンスライス	1枚
レタス	2枚
玉ねぎ	1/8個
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
水	300cc

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、しめじをみじん切りにし、合いびき肉と炒める。ソースとケチャップ、カレー粉を入れてなじませ、塩こしょうで味を調える。
- ② 目玉焼きとベーコンを焼く。
- ③ 丼ぶりにご飯を盛り、焼いたベーコン、目玉焼きと、野菜などを盛った上に①のソースをかければ完成。

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、レタスとベーコンは1cm幅に切る。
- ② お湯を沸かし、コンソメ、玉ねぎとベーコンを入れる。さらにレタスを入れ、塩こしょうで味を調えたらスープの完成。



このメニューは30分以内でできるものです。
 ぜひ、ご家庭で親子一緒に作ってみてください。

