

お子さんに大人気！

彩豊かな三食丼



材料（年長さん1人分）

牛ひき肉	30g	卵	35g	ほうれん草	30g
砂糖	2g	塩	少々	しょうゆ	少々
しょうゆ	2g	サラダ油	適宜	塩	少々
サラダ油	適宜			ご飯	適量

作り方

- 1 フライパンに油をひき、牛ひき肉を入れて砂糖としょうゆを加え、混ぜながら火を通す。
- 2 卵に塩を加え、よく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひき ② を入れ、かき混ぜながら火を通し、炒り卵にする。
- 4 ほうれん草は塩ゆでし、水気をしぼる。
- 5 ④ を3cm長さに切り、しょうゆで味をつける。
- 6 丼にご飯を盛り、ひき肉・炒り卵・ほうれん草を彩りよくのせる。

ポイント

丼や麺類など、単品で食事となるメニューは子どもに人気があります。子どもは、「味が濃く・やわらかく・食べやすいもの」を好むためです。ただ、単品では栄養が偏ってしまうので、野菜や果物の副菜、ヨーグルト等のサイドメニューをプラスすることが大切です。「三色丼」にも「野菜の味噌汁」などをプラスしていただくことをおすすめいたします。