



お米のレシピ *supported by* 全農

ふんわりジューシー！
低脂質でヘルシー



回復メシ（運動後のエネルギー補給） 鶏むねひき肉のヘルシー親子丼

食材（2人分）

ご飯	2杯分
鶏むねひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個(約100g)
卵	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	100ml
三つ葉	適宜

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 小さめのフライパンにめんつゆと水を入れて中火で熱し、玉ねぎと鶏むねひき肉を入れ、火が通るまでほぐしながら1～2分ほど煮る。
- ③ 溶き卵を回し入れ、大きくひと混ぜし、フタをして1分ほどしたら火を止める。
- ④ 器にごはんを盛り、③を½量づつのせ、お好みで三つ葉を添える。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

