

# 冷凍から揚げでつくる親子丼



## 材料（2人分）

ごはん	360 g
冷凍から揚げ	4 個
玉ねぎ	1/2 個
水	150 ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
砂糖	小さじ2
卵	2 個

## 作り方

- ① 冷凍から揚げは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ 600W で 1 分 30 秒温めてから、1 個を 3 等分に切っておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに水と玉ねぎとから揚げを入れて煮る。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、めんつゆと砂糖をいれる。
- ④ 溶きほぐした卵を加え、卵が半熟状になったらごはんの上のにせる。

冷凍庫にストックしておける冷凍から揚げは必要な分だけ使えるのでとても便利です。冷凍から揚げの代わりにサラダチキンでもつくれます。

## ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
主菜	卵・卵製品	✓
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	



## 【栄養価 1 人分】

熱量 526kcal、たんぱく質 20.1 g、脂質 10.7 g、炭水化物 83.6g、食塩相当量 1.9 g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所