

筋力アップ

レンジで簡単！枝豆入り親子丼

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科

材料 (1人分)

● ご飯 180g

調味料

- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- 水 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

具材

- 鶏ささみ肉 2本
- 玉ねぎ 中1/4個
- 卵 1個
- カットぶなしめじ 15g
- むき枝豆(冷凍) 10g

トッピング

- 小ねぎ(カット) スプーン1杯



調理時間

10分

✓ エネルギー 528kcal
✓ たんぱく質 32.2g



作り方

- ① ささみを一口大に切り、玉ねぎを1cm幅の薄切りにする。卵は溶き卵にしておく。
- ② 耐熱ボウルに具材をすべて入れラップする。
- ③ 500wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ご飯の上に出来上がった具を盛り付け、カットねぎをトッピングする。

ポイント

鶏ささみ肉に含まれるビタミンB6は、たんぱく質の吸収に関わる大切な栄養素です。

ビタミンB6とたんぱく質を一緒にとるとたんぱく質の吸収率がアップします。

高校生の頃、「手間のかかる料理を作るのは難しい」と思っていました。耐熱ボウルにカットした食材を入れ、レンジで加熱するだけの簡単にできる料理を考えました。トッピングは、カット海苔でもおいしいと思います。

