

お弁当メニューにも!



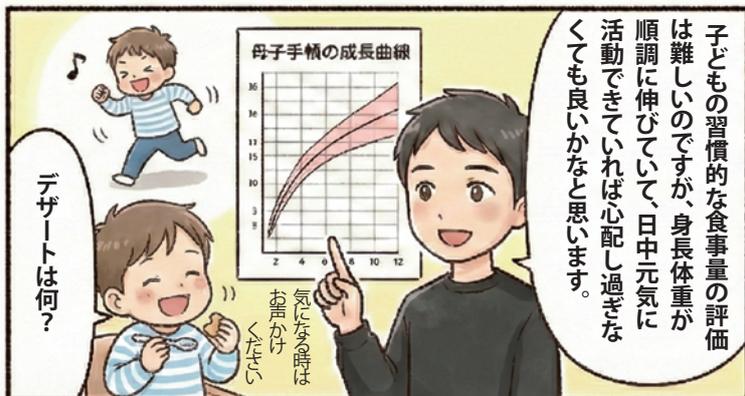
彩り三色丼

○材料(作りやすい量)

|        |      |
|--------|------|
| ・ごはん   | 適量   |
| ・鶏ひき肉  | 150g |
| ・玉ねぎ   | 1/2個 |
| ・酒     | 大さじ2 |
| ・砂糖    | 大さじ1 |
| ・みりん   | 大さじ1 |
| ・しょうゆ  | 大さじ2 |
| ・ほうれん草 | 1束   |
| ・ごま油   | 大さじ1 |
| ・塩     | 少々   |
| ・いりごま  | 適量   |
| ・卵     | 3個   |
| ・塩     | 少々   |
| ・砂糖    | 小さじ1 |
| ・油     | 適量   |

- ① とりそぼろ: 玉ねぎをみじん切りにして、鶏ひき肉と調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める
- ② 炒り卵: 卵に塩、砂糖を入れてフライパンで炒めて炒り卵をつくる。
- ③ ほうれん草: 湯がいて流水にさらしてよく絞る。みじん切りにして調味し、炒りごまを加える。

## うちの子は食べる量が少ない気がする?



#登場人物は私ではありません。私はこんなに優しくそうな顔はしていません。

習慣的な食事摂取量の評価は身長・体重の推移で確認します。

「人より食べる量が多い・少ない」はそこまで気にせず。大人も同じです。

「食べる量が変わっていない」と言い張る体重増の私は、ここ最近食べすぎと言えるでしょう...

佐久川 大  
管理 栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント

@kantan\_recipe



Instagram