



きつね丼



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
卵 (割りほぐす)	4個	<p>① 鍋に湯を沸かし、火を止めて削り節を入れる。5～6分おきキッチンペーパーなどでこし、だしをとる。</p> <p>② 鍋に油をひき、鶏肉、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、①を入れて煮る。</p> <p>③ 油揚げとAを加え、さらに煮る。</p> <p>④ 卵を回し入れ、ねぎを加える。</p> <p>⑤ ごはんに盛り付ける。</p> <p>五穀豊穡の神である稲荷神の使いであったキツネの好物が「油揚げ」であったことから、油揚げは「きつね」とも呼ばれています。</p>	
油揚げ (短冊切り)	3枚		
鶏肉 (スライス)	100g		
たまねぎ (スライス)	小1個		
にんじん (干切り)	1/3本		
ねぎ (小口切り)	2本		
油	適宜		
A	しょうゆ		大さじ2と1/2
	酒		小さじ1
	砂糖		大さじ2
削り節	4g		
水	1カップ		
ごはん	4人分		

ひとこと Memo

油揚げは、豆腐を薄切りにして水分を抜いたものを、油で揚げて作られています。植物性たんぱく質や大豆イソフラボンなど大豆特有の栄養素や、カルシウムも豊富に含まれています。

【1人分の栄養価】

エネルギー 237kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 15.1g
食塩相当量 1.8g

※ごはんを除く

