

うま! ラク! ヘルシー!

満福レシピ

特設サイトは
こちら



はかた地どりの親子丼

～めんつゆで簡単に作れる晩ごはん～



この料理の ポイント

はかた地どりと卵で、
たんぱく質が豊富な
食べごたえ満点の
親子丼!

材料 (1人分)

はかた地どり(もも肉) ……	90g	水 ……	30ml
玉ねぎ ……	60g	卵 ……	1個
油 ……	小さじ 1/2	ごはん ……	200g
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ 1 と 1/3		三つ葉 ……	適量

栄養価

エネルギー ……	606kcal
たんぱく質 ……	26.1g
脂質 ……	19.1g
炭水化物 ……	78.0g
食塩相当量 ……	1.7g

作 り 方

- ① 玉ねぎは薄切り、鶏肉は1口大に切る。
- ② フライパンに油を引き、鶏肉の皮を下にして、焼き目がしっかり付くまで中火で焼く。
- ③ ②にめんつゆ、水、玉ねぎを入れて少し混ぜ、弱火で5分間煮る。
- ④ 中火にして、ときほぐした卵を入れる。卵が半熟になったら火を止める。
- ⑤ ご飯を器に盛り、④をのせる。3cm程度に切った三つ葉を上のにせる。

はかた地どり



サクッとした歯切れの良さ、かむほどに「うま味」が増す自慢の鶏肉。

☎健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はここから!!



チャンネル
TOPページ

テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか



5ch
FBS
福岡放送

余箇健のハイコレ!



福岡県だよりの中から
選りすぐりのハイコレクションな
情報をご紹介します!

HKT48の福岡撮影中。



SNSアカウント



福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の人は県民情報広報課までご連絡ください。
☎092-643-3102 ☎092-632-5331

福岡県だより
過去号はこちら

