

ガッツリだけどサッパリ食べれる3食丼 (須藤 安奈さん 五所川原市 一般)

コツ・アピールポイント

材料少なく、切って焼くだけで簡単！
ガッツリだけどサッパリ食べれて、バランスも良い！

調味料を除けば、材料は4つでできるため、一人暮らしの学生でも作りやすいと思います。調理も切って焼くだけで簡単なので、誰でも失敗せずに美味しく作れます。コツもありません！味だけでなく、栄養バランス、見た目も良くなるように考えて作りました！

レシピ

使用した県産品

米、トマト、鶏モモ肉

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">米 1号鶏モモ肉 200gアボカド 4分の1個トマト 2分の1個醤油 大さじ2酒 大さじ1みりん 大さじ1砂糖 小さじ1ニンニクチューブ 1センチしょうがチューブ 1センチ	<ol style="list-style-type: none">アボカド、トマトを好みの大きさに切る鶏モモ肉をフライパンで焼く(油は鶏肉から出てくるので不要)鶏モモ肉をフライパンから取り出し好みの大きさに切る鶏モモ肉を焼いたフライパンにニンニク、しょうが、醤油、酒、みりん、砂糖(全ての調味料)を入れ弱火で煮詰める丼に米、アボカド、トマト、鶏もも肉を盛り付け、タレをかける
	<ul style="list-style-type: none">調理時間 15分カロリー 571kcal塩分 2.5g