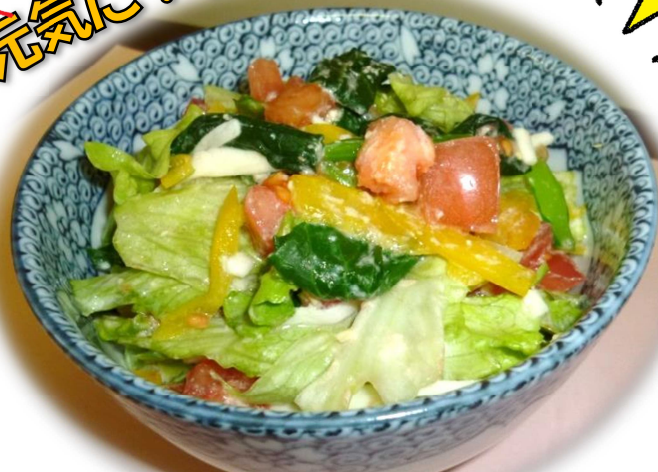


朝を元気に！よ～い丼！



サラダそぼろ丼

一品でたくさんの野菜と肉・乳製品がとれます。
佐倉の特産物「大和芋」のほか、
地場産野菜もたっぷりで栄養満点です！



佐倉市マイヘルスプラン
ロゴマーク

佐倉市市制施行 60 周年記念事業
マイヘルスプランコンテスト
「朝を元気に！よ～い丼！時短♪簡単♪栄養満点
朝食どんぶりコンテスト」部門で
最優秀賞となったレシピです。
(レシピ考案：今井勝子さん)

佐倉市役所 健康増進課

サラダそぼろ丼



材料（2人分）

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・ごはん……………280 g | ・小松菜……………60 g |
| ・豚ひき肉(赤身)……100 g | ・トマト……………200 g |
| A { | ・しょうゆ……………小さじ2 |
| | ・酒……………小さじ2 |
| | ・砂糖……………小さじ1 |
| | ・パプリカ(黄)……………60 g |
| | ・大和芋……………40 g |
| | ・レタス……………60 g |
| | ・スライスチーズ……………2枚 |
| B { | ・プレーヨーグルト……………大さじ3 |
| | ・みそ……………小さじ2 |
| | ・砂糖……………小さじ1 |

作り方

- ① 小松菜は茹でて 3 cmの長さに切る。
- ② トマトは 1 cm角、パプリカは細切り、大和芋は千切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ スライスチーズは 1 cm幅に切る。
- ④ B を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋に A の材料をよく混ぜ合わせて、その中にひき肉を入れ、中火にかけてかき混ぜながら、そぼろ状に煮て取り出しておく。
- ⑥ ①と②の野菜を④のヨーグルトみそソースで和える。
- ⑦ どんぶりにご飯を盛り、チーズ、そぼろ、野菜の順にのせる。

【1人分の栄養価】

エネルギー：502kcal、たん白質：20.6 g、脂質：13.5 g、
カルシウム：213mg、鉄分：2.1mg、食物繊維：3.3 g、塩分：2.2 g

※食品成分表 2015 年版(7訂)より算出