

メニュー名： きのこ香る照りたま丼



\*レシピ 単価の目安：401円(材料費180円(見込み))

使用する主な食材・調味料		分量 (g, cc)	調理・盛り付け手順(簡単に♪) ※盛り付けは素早くできるよう4工程まででお願いします	
1	鶏もも肉 <small>はく</small>	1/3枚	1	切った鶏もも肉、しめじ、玉ねぎを炒める
2	しめじ	20g	2	5で味付けし、ご飯の上に盛り付ける
3	玉ねぎ	1/4個	3	同じフライパンでそのまま卵を焼く
4	卵	1個	4	焼いた卵と6を盛り付ける
5	砂糖 醤油 みりん	大さじ1	このメニューのここが健康だよ！ポイント お肉だけでなく、野菜も美味しく摂れます。 エネルギーの補給にはもってこいの丼です。	
6	海苔、三つ葉	適量		
7				