



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	586kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	9.7g
炭水化物	96.3g
糖質	94.1g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	1.9g

## とろとろ卵の和風ロコモコ丼

ハワイアンの定番ロコモコ丼!ハンバーグの上に卵と、少し罪悪感高めのお料理ですが、皮なしの鶏むねひき肉や豆腐、照り焼きソースなどを使ってヘルシーに仕上げました。

## 材料 (2人分)

## ロコモコ丼

ご飯	440g
(豆腐ハンバーグ)	
絹豆腐	120g
鶏むねひき肉(皮なし)	100g
玉ねぎ	20g
パン粉	10g(少々)
塩	0.2g(少々)
ホワイトペッパー	0.02g(少々)
片栗粉	2g(小さじ2/3)
(たれ)	
☆濃口醤油	20g(大さじ1)
☆砂糖	10g(大さじ1)
☆みりん	10g(小さじ2)
☆水	40g
☆玉ねぎ	20g
片栗粉	4g(小さじ1杯半)
水	10g(小さじ2)

## ポーチドエッグ

卵	120g(2個)
酢	4g(適量)

## つけあわせ

レタス	40g
紫キャベツ	10g
人参	10g
黄パプリカ	10g
トマト	30g(1/4個)
大葉	1g(2枚)

## 手順

- 1 (豆腐ハンバーグ)** 豆腐をザルに入れ冷蔵庫で水を切る(1時間程度)。電子レンジを使ってOKです。
- 2** 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱。
- 3** ボウルに鶏むねひき肉と**2**、塩、ホワイトペッパーを入れて練る。粘りが出たら**1**、パン粉、片栗粉を加えさらに練る。
- 4** フライパンにクッキングシートを敷き、**3**をハンバーグ型2個に整えてのせる。ふたをして中火で3分焼き、裏返して水を大さじ1杯半程度入れ、さらに3分間焼く。
- 5 (たれ)** 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱。
- 6** ☆の材料をすべて鍋に入れ、中火で加熱し、沸騰したら水溶性片栗粉を入れ、手早くかき混ぜてとろみをつける。
- 7 <ポーチドエッグ>** 鍋に卵がかかるだけの水と酢を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にする。卵をお玉に割入れ、鍋のふちからそっと落とし、3分煮たらお玉で引き上げお湯を切っておく。
- 8 <つけあわせ>** 野菜は水で洗う。なるべく繊維を切るようにして、レタスは細めの短冊、紫キャベツ・黄パプリカは千切りにし、トマトはダイス切りにする。
- 9** 器にご飯、レタス、紫キャベツ、人参、黄パプリカ、トマトの順に盛りつけ、豆腐ハンバーグ、大葉、ポーチドエッグのせて、最後に上からたれをかけて完成。  
\*大葉は千切りにして上に飾ってもきれいです。

## エムサービス株式会社からのコメント

ロコモコ丼というと、高脂質な洋食をイメージしてIBDの患者様は「食べられない」と思いがちですが、クッキングシートを敷いて豆腐ハンバーグを焼いたり、デミグラスソースを照り焼きソースに変えることで、脂質を抑えることができます。目玉焼きの代わりに油を使わないポーチドエッグをのせて、カラフルな野菜を添えることで、見た目も楽しい和風ロコモコ丼に仕上げました。ご家族や友達と一緒に食べられるメニューです。

## 太田裕子先生のワンポイントアドバイス

卵は完全に火を通さないで衛生面を考慮して生でも食べられる新鮮な卵を利用しましょう。時間がない方は市販の温泉卵を利用してもよいでしょう。豆腐ハンバーグは形、大きさ、味付けを変えることでお弁当のおかずや洋風料理にも応用できます。