



ロコモコ風ごはん

ロコモコ風ごはん | 1人分の栄養価

エネルギー	578 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	21.1 g
炭水化物	81.9 g
食塩相当量	0.7 g

## ロコモコ風ごはん (2人分)

### 【分量】

- レタス 20g
- 玉ねぎ 20g
- トマト 100g (1 個)
- 油 4g (小さじ 1)
- 合挽ミンチ 80g
- 塩・こしょう 少々
- カレー粉 1g (小さじ 1/2)
- トマトケチャップ 20g (小さじ 4)
- 牛乳 30g (大さじ 2)

- ごはん 400g  
(200g × 2)

### ～目玉焼き～

- 卵 2 個
- 油 8g (小さじ 2)
- 水 30ml (大さじ 2)

## ロコモコ風ごはん

### 【作り方】

- ① レタスを太めの千切りにする
- ② 玉ねぎをみじん切りにする
- ③ トマトを角切りにする
- ④ フライパンに油を入れ、ミンチ、玉ねぎを炒める
- ⑤ 調味料(塩こしょう・カレー粉・ケチャップ・牛乳)を加えて煮詰める
- ⑥ 目玉焼きを作る
- ⑦ 器にご飯をよそい、盛り付ける

## 地産地消



## 牛肉

西区では、**今宿**で**博多和牛**が  
生産されています。

- 農場
  - 直売店舗（精肉販売）
  - レストラン（炭火焼肉・ランチ）
- があり、生産者の顔が見える  
安全、安心な食材が提供されています。



# おすすめポイント

牛乳のコクで  
まろやかな味に  
なります。

牛乳の味はしないよ



**主食** (ごはん)

**主菜** (合挽ミンチ・目玉焼き)

**副菜** (レタス、トマト)

がこれ1品で摂れます。

調味料を入れて煮詰めるだけの  
時短料理なのでオススメです♪