



かるしお認定商品 / を使った
アイデアレシピ



かるしお®認定商品とは？
「減塩」で「おいしい」製品を国循が審査し、
かるしお®認定基準を満たした製品に対して、
かるしお®認定マークの表示が認められています。

お出汁が香るかるしお親子丼



作り方

1. 大根・にんじんは細切りにする
2. 玉ねぎは薄切りにする
3. 鶏肉は1口サイズに切る
4. みりん、だしに1.2を入れてひと煮立ちさせる
5. 煮たったら3を入れてアクをとる
6. 鶏肉に火が通ったら溶き卵を2/3入れて、蓋をして30秒ほど火にかける
7. 1/3を加えて半熟になったらご飯に盛り付ける
8. 刻みのりをかけて出来上がり

● 材料 (1人分)

A	広見製麺所 減塩だし…1/3袋 (90g)	
	みりん……………	大きじ1/2
	だいこん……………	15g
	にんじん……………	15g
	たまねぎ……………	50g
	鶏もも肉……………	20g
	卵……………	2個
	ご飯……………	150g
刻みのり……………	少々	



市販品4社と
比較して **44%** 減塩

● 栄養価 (1人分)

エネルギー	519kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	15.4g
炭水化物	67.7g
カリウム	494mg
食塩相当量	1.55g

