



大阪府・森永乳業株式会社 コラボV.O.S.メニュー 「ミルク親子丼」

【メニューの特徴】

森永のおいしい牛乳を使った、野菜たっぷりのミルク親子丼です。

野菜は1日の目標摂取量350gの1/3以上摂れ、たんぱく質とカルシウムも摂れるので一品で完結することができます。

また、乳製品の旨みとコクを利用することで、塩分を適量に抑えたレシピになっています。牛乳の自然な甘さでやさしい風味に仕上がっており、幅広い年齢層の方におすすめです。



【材 料】 1人分

森永のおいしい牛乳	150ml
ご飯	1杯分（ご飯茶碗）
鶏もも肉（皮なし）	80g
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
ごぼう	30g
しいたけ	15g
めんつゆ（三倍濃縮）	小さじ2
溶き卵	1個分
三つ葉	5g

【栄養成分表示】 1人分当たり ※丼単品の場合

エネルギー	568kcal	炭水化物	79.1g
たんぱく質	33.1g	食塩相当量	1.9g
脂質	16.1g	カルシウム	239mg



<V.O.S.メニューとは>
主食とおかずを組み合わせたもので
下記の基準のうちすべてを満たすもの

Vegetable	野菜たっぷり	120g以上 ※きのこ、海藻を含み、いも類は含まない。
Oil	適油	脂肪エネルギー 比率 30%以下
Salt	適塩	食塩相当量 3.0g以下

ミルク親子丼はV.O.S.承認メニューです！

【調理時間】 25分

【作り方】

- ①鶏肉は小さめの一口大、玉ねぎとしいたけは薄切りにします。
にんじんは短冊切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらし、アクを抜きます。
- ②フライパンに①、牛乳、めんつゆを入れて火にかけます。沸騰したら中火にし、
具材に火が通り汁気が少なくなるまで煮込みます。
- ③溶き卵を回し入れ、ふたをして1～2分さらに火にかけます。
- ④ご飯を盛った器に③を盛り付けて三つ葉を散らします。

ヘルシーなV.O.S.メニュー！ご家庭でも是非つくってみてください！！