

親子丼

和食

材料 (1人分)

| | |
|----------|--------|
| 鶏モモ肉 | 70g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 白ねぎ | 3cmぐらい |
| 卵 | 2個 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| 水 | 50cc |
| みりん | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごはん | 1膳 |



作り方

1. 鶏肉は、2cm幅の帯に切ってから、さらに1cmぐらいの間隔でそぎ切りする。
玉ねぎは、繊維に対し直角に薄切り。
(食べたときに、玉ねぎのシャキシャキ感がのこる)
白ねぎは斜め切り。
卵は、割り溶きほぐしておく。
2. 鍋に、鶏ガラスープの素、水、みりん、しょうゆ、玉ねぎ、白ねぎを入れて
中火で1分ぐらい煮る。
3. さらに、鶏肉を加えて2分ぐらい煮る。
この間に器にご飯を盛る。
4. 強火にして溶き卵の半量を中心から回し入れ、鍋を軽く円を描くようにゆずりる。
5. さらに残りの溶き卵を鍋の周囲にあたらないように加える。
ゆずりながら半熟になったら、ご飯の上の上にせる。

所要時間 20分
主な調理器具 鍋

<http://cookingforest.net/>