レシピ: 親子丼

分量

親子丼

2 人分

材料

卵　3個
鶏もも肉(小)　約200ｇ
玉ねぎ　約100ｇ
温かいご飯　今回200ｇ/人です
(丼つゆ)
だし汁　1/2カップ
薄口しょうゆ　大さじ2
みりん　おおさじ2
砂糖　大さじ1
(トッピング)
ねぎ、三つ葉などを彩りで

作り方

①たまねぎは、縦(繊維に沿って)薄く切る。
②鶏肉は、小さめの一口大に切る。
③2人分の具をつゆで煮る。
　フライパンにつゆの材料を入れて混ぜ、中火にかける。
　沸騰してぐつぐつしてきたら、鶏肉と玉ねぎを加えて6分ほど煮て、火を止める。
④卵をボールに割入れる。箸で5～6回くらい溶く。
　(混ぜすぎないことで、仕上がりの時に卵がとろっとした食感になります。)
⑤1人分ずつ卵とじにする。
　フライパンの鶏肉、玉ねぎ、煮汁を半分取りだす。(煮汁の半分は大さじ4が目安)
　中火にかける。沸騰してぐつぐつしてきたら、溶き卵を半分回しかけて、蓋をする。
　30秒～1分煮る。ときどき、フライパンを揺らして、卵が鍋にくっつくのを防ぎましょう。
　もう1人分も、同じくつくる。
⑥フライパンを傾けて、具をずらしながらご飯をのせる。
　ねぎ、三つ葉などを彩りで。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

747
カロリー

塩分：3.2ｇ

レシピのタグ

丼、鶏肉、卵