|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | 親子丼 | |
| 材料　　１人分 | | |
| 鶏もも（骨なし）　　　８０ｇ  玉ねぎ　　　　　　　　１／４個  青ネギ　　　　　　　　１／４本  卵　　　　　　　　　　２個  ☆調味料  だし汁　　　　　　　　８０ｍｌ  酒　　　　　　　　　　小さじ１．５  砂糖　　　　　　　　　小さじ１  みりん　　　　　　　　小さじ１  薄口醤油　　　　　　　小さじ１ | | ごはん  刻みのり　　　　適量  粉山椒　　　　　適量 |

第　14回

【作り方】

1. ご飯を炊いておく。鶏もも２～３センチに調味料を加える。鍋に入れる
2. 玉ねぎを少し粗目に薄切りにしておく（５ｍｍ）１に入れ火を通しておく５分
3. 青ネギささぎりにしておく（とがったように）
4. 卵を溶きほぐす、軽くかき混ぜておく２が沸いてきたら中火に落とす
5. 半分をいったん流し火が通ったら火を止め残りを流し余熱で加え葱を散らし手、火を通す（ふたをする）３０秒
6. もう１度火にかけゆすりながら丼に乗せる