



親子丼



材料（子ども2人分 大人2人分）

米	1.5合
鶏もも肉	150g
玉ねぎ	150g（1ケ）
にんじん	80g（1/2本）
ごぼう	50g（1/4本）
えのきだけ	40g（1/2束）
ねぎ	40g（1/2束）
しょうゆ	30g（小さじ5）
みりん	4g（小さじ1弱）
卵	130g（L玉2ケ）
かつお節	3g
水（だし用）	360ml

〈作り方〉

- ① かつお節でだし汁をとっておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうはさがき、えのきだけは2~3cmの長さに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきだけを炒め、だし汁を加え、しょうゆ、みりんで味付けをする。
- ④ ③に溶き卵、ねぎを加える。
- ⑤ ご飯に④をかける。

溶き卵を入れる前には汁を沸騰直前まで加熱し、卵は一気に入れず、ゆっくりと細く流し入れるようにしましょう。



野菜を多く使用した丼ぶりものは簡単で栄養たっぷりのメニューでおすすめです。