



調理時間 25分

炊飯時間含まず

保育園の親子丼

《材料》 3~4人ぶん

- ごはん 人数分
- 鶏もも肉 250g
- 玉ねぎ 100g(約1/2個)
- こめ油 少々
- ★ だし汁 130ml
- ★ 砂糖 4.5g(大さじ1/2)
- ★ しょうゆ 36g(大さじ2)
- ★ みりん 36g(大さじ2)
- 卵 4個

調理工程

1. ★の調味料を合わせておく
2. 鶏肉は食べやすい一口大に、玉ねぎは短めの長さで薄切りにする
3. 玉ねぎをしんなりするまで炒める
4. ★の調味料を入れて、沸騰したら鶏肉を入れ、フタをして10分くらい煮る。(中火より少し弱めで)
5. 溶き卵をまわし入れて、好みの固さまで加熱する。
6. ごはんにのせて完成。