

親子丼



材 料(1人分)

米	100g	卵	1個	
水	150g	のり	0.5g	
だし汁	70ml	しょう油	大さじ1弱	} a
とり肉	30g	みりん	大さじ1弱	
玉ねぎ	15g	砂糖	1g	
三つ葉	3g			

下 準 備

- ①米を洗い, 30分～1時間, 吸水させて炊く。
- ②献立に必要な一番だし, 2番だしを取る。

作 り 方

①だし汁にaととり肉を入れ煮立てる。



② ①に玉ねぎを加えて1～2分煮る。



③三つ葉を散らし，溶き卵を穴じゃくしで一面に流し入れ，火を弱めて半熟状態にする。



④どんぶりに熱い飯を盛り，具をのせ，
食べる直前に焼いたのりを細かく切るか，
もんでかける。

