

親子丼



材 料 (4人分)

出汁 *「明治記念館 あわせだし」1袋使用	240ml
鶏もも肉	1枚(約270g)
卵	2個
玉ねぎ	1/2個
糸三つ葉	少々
グリーンピース	少々

[A]

醤油	45ml
味醂	15ml
砂糖	18g

★ 基本出汁の取り方 ★

- 500mlの水を入れた鍋の中にだしパックを1つ入れ、箸で5回程度揺らし、中火で沸騰後5分間煮出し、だしパックを取り出す。

親子丼の美味しい作り方

- ① 「明治記念館 あわせだし」で、出汁を取っておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。三つ葉は一口サイズに切り、グリーンピースは下茹でしておく。
- ③ 鍋に①の出汁240mlと[A]を火にかけて、中火で玉ねぎを2分煮る。
- ④ 鶏肉を加えさらに3分煮て、鶏肉に火を通す。
- ⑤ 中火のまま溶いた卵を全体にゆっくり回し入れ、三つ葉を加え蓋をし火を止めて20秒待つ。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤を上からかけ、グリーンピースを飾る。