

あいちゃんセット

10

回目

A  
コース

4/26 金




B  
コース

4/27 土



# 親子丼

材料〈2人分〉

 国産若鶏  
親子丼セット … 160g

 鶏卵 … 4個

ご飯 …………… 400g

玉ねぎ …………… 1/2個

三つ葉 …………… お好みで

- ① 国産若鶏親子丼セットは解凍する。
- ② 玉ねぎは薄切り、三つ葉は刻む。
- ③ 鍋にたれを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら鶏肉を入れ、裏返しながら火を通す。
- ④ ③に玉ねぎを入れてひと煮立ちさせ、溶いた卵を3/4流し入れ、火が通ったら残りの卵液を流し入れ、火を止め蓋をして少し蒸らす。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をのせ、三つ葉を散らす。

約785kcal 1人分