

親子丼

材料 (1人分)

鶏モモ肉	70g
玉ねぎ	1/4個
白ねぎ	3cmぐらい
卵	2個
水	70cc
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごはん	1膳



作り方

1. 玉ねぎは、繊維に対し直角に薄切り。
(味がしみこみやすく、食べたときに玉ねぎのシャキシャキ感がのこる)
白ねぎは斜め切り。
鶏肉は2cm幅の帯に切ってから、さらに1cmぐらいの間隔でそぎ切りする。
卵は、割り溶きほぐしておく。
2. 鍋に水、鶏ガラスープの素、みりん、しょうゆ、玉ねぎ、白ねぎを入れて沸騰したら中火で1分ぐらい煮る。
3. さらに、鶏肉を加えて2分ぐらい煮る。
この間に器にご飯を盛る。
4. 溶き卵の半量を中心から回し入れ、鍋を軽く円を描くようにゆする。
5. さらに残りの溶き卵を鍋の周囲にあたらないように真ん中付近が厚くなるように加える。
ゆすりながら半熟になったら、ご飯の上に乗せる。

所要時間	20分
主な調理器具	鍋