



# 親子丼

猛暑で夏バテ気味・・・ご飯を食べられない・・・こんな声をよく聞きます。今回のお手軽料理は「親子丼」を作りました。作り方はとても簡単！夏バテの身体に野菜のビタミンも鶏肉のたんぱく質も両方摂れる栄養満点メニューですよ。

## ワンポイントアドバイス

安くて美味しい鶏肉。今回は鶏のもも肉を使用しました。皮もジューシーで良い出汁がでますよね。唐揚げや煮物にも大活躍な食材です。

## 材料 1~2人分

|       |      |       |                 |
|-------|------|-------|-----------------|
| ・鶏もも肉 | 200g | ・めんつゆ | 50ml (めんつゆ3倍希釈) |
| ・玉子   | 3個   | ・水    | 150ml           |
| ・玉ねぎ  | 1/2個 | ・砂糖   | 大さじ1/2杯         |
|       |      | ・青ねぎ  | 2~3本            |



しいたけや人参を入れても美味しいね！



## 作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにします。ねぎは小口切りにします
- ② かまぼこを拍子切りにします
- ③ 鶏肉を一口大に切ります
- ④ フライパンに他の材料を全部入れ、柔らかくなるまで弱火で煮ます
- ⑤ 玉子を溶き、全体に絡めて火が通ったら出来上がり☆

