

おいしく お勉強!



# あじのも中長

やさしい



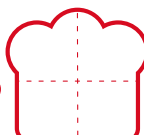
ランチ  
レシピ編

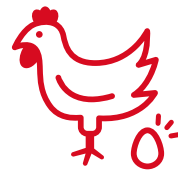
## とろ〜り卵に仕上げる! 基本の親子丼

### とろ〜り卵に仕上げる! 基本の親子丼 1

たまご  
とろとろ卵とだしのきいた

にく  
とり 鶏  が、ごはん  にからんで

ひと  
しよくよく 食欲そそる  しな 品 ☆



とろ〜り卵に仕上げる!基本の親子丼 2

ざいりょう ふたり ぶん  
材料(2人分)

とり にく  
鶏もも .....100g <sup>グラム</sup>

たま しょう こ  
ねぎ・小 .....1/2個

みつば ..... <sup>てきりょう</sup>適量

たまご こ  
卵 .....2個

みず  
.....3/4カップ

「ほんだし」 ..... <sup>こ</sup>小さじ1/2

(A) <sup>さ とぅ</sup>砂糖 ..... <sup>おお</sup>大さじ1/2

(A)しょうゆ ..... <sup>おお</sup>大さじ2

(A)みりん ..... <sup>おお</sup>大さじ2

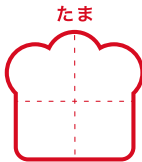
はん <sup>グラム</sup>  
ご飯 .....400g

とろ〜り卵に仕上げる!基本の親子丼 3

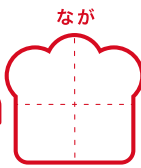
作り方

(1) 鶏肉は2cm角に切り、

ねぎは薄切りにする。



みつばは2cm 大きさに切る。



とろ〜り卵に仕上げる!基本の親子丼 4

(2) さめのフライパンに水、

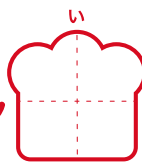
「ほんだし」、(A)を 入れて

煮立てる。(1)の鶏肉・玉ねぎを

加えて中火で3分煮て、

溶き卵を回し 入れ、

半熟状に煮る。



とろ〜り卵に仕上げる!基本の親子丼 5

(3) 量りょうずつはんご飯はんにかけ、

(1)のみつばちを散らす。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

