

おいしく お勉強!



あじのも中長

むずかしい



ランチ
レシピ編

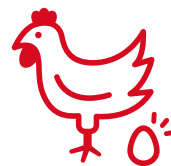
とろ〜り卵に仕上げる! 基本の親子丼

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

とり にく はん
肉が、ご にからんで

しょくよく ひとしな
食欲そそる一品☆



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 もも肉 100g
グラム

たま しょう こ
玉ねぎ・小 1/2個

みつば 量
てき りょう

たまご へん こ
卵 2個

みず
水 3/4カップ

「ほんだし」 小さじ 1/2
こ

(A) 砂 大さじ 1/2
とう さ おお

(A) しょうゆ 大さじ 2
おお

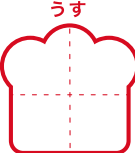
(A) みりん 大さじ 2
おお

ご 400g
はん グラム

とろ〜り卵に仕上げる! 基本の親子丼 3

作り方

(1)  肉は2cm角に切り、

玉ねぎは  切りにする。

みつばは2cm長さ^{センチ}に切る。

とろ〜り卵に仕上げる! 基本の親子丼 4

(2) 小さなフライパンに水、

「ほんだし」、(A)を入れて 

立てる。(1)の鶏肉・玉ねぎを

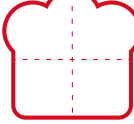
加えて中火で3分  て、

溶き卵を回し入れ、

半  状に煮る。



とろ〜り卵に仕上げる!基本の親子丼 5

はん
はんりょう
(3)半量ずつご  につけ、

(1)のみつばを ^ち散らす。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

