



ひき
おやこに
親子煮

だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・たまご…4個
- ・鶏むね肉…100g
- ・酒…小さじ1
- ・にんじん…2分の1本
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・たけのこ(水煮)…40g
- ・砂糖…大さじ1と半分
- ・しょうゆ…大さじ1と半分

※だし※

- ・けずりぶし…12g
- ・水…2カップ
- ・みつば…お好みで
- ・刻みのり…お好みで

つく かた
【作り方】

- ①汁の水2カップを沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ②にんじん、たけのこはみじん切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③鶏むね肉は、皮をとり、包丁でたたいて、粗めのひき肉にする。酒を入れ、しっかり吸わせて半分以上火を通しておく。
- ④だしと調味料を合わせ、4分の1の量を親子鍋に入れ、4分の1の量のにんじん、たけのこ、たまねぎを入れる。わいたら、4分の1の量の③と溶きたまご1個分を加える。
- ⑤好みのたまごのかたさになったら、どんぶりによそったごはんの上に静かにのせ、お好みできざんだみつば、刻みのりをのせていただく。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：199キロカロリー
- たんぱく質：16.0グラム
- 脂肪：8.4グラム
- 塩分：1.7グラム