

調理時間

約20分

● ほくほくお芋汁  
とろとろたまごの親子丼



アレルギー物質を含む食品  
卵 …………… 卵

☑ 437kcal ☑ 蛋28.7g ☑ 脂22.7g ☑ 炭31.1g ☑ 塩4.5g

| とろとろたまごの親子丼                                                               | 材料           | 2人用    | 3人用   | 4人用    |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-------|--------|
| ① フライパン又鍋に <b>A</b> を煮立て、鶏肉、玉葱を入れて煮る（目安として2人用約3分）。                        | 若鶏モモ角切り肉     | 200g   | 300g  | 400g   |
| ② 卵…溶きほぐす                                                                 | カット玉葱（スライス）  | 80g    | 120g  | 160g   |
| ③ ①に火が通ったら、溶き卵を糸状にたらしながら中心からまわりに円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒～1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。 | 卵            | 2コ     | 3コ    | 4コ     |
| ④ 温かいご飯に③のをのせ、刻みのりを散らす。                                                   | だし汁          | 130ml  | 200ml | 270ml  |
|                                                                           | <b>A</b> さとう | 大2/3   | 大1    | 大1 1/3 |
|                                                                           | しょうゆ         | 大2     | 大3    | 大4     |
|                                                                           | みりん          | 大1 1/3 | 大2    | 大2 2/3 |
|                                                                           | 刻みのり         | 1袋     | 1袋    | 2袋     |

| ほくほくお芋汁                                                          | 材料            | 2人用    | 3人用   | 4人用    |
|------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|--------|
| ① さつまいも…洗って皮付きのまま半月切り→水にさらす<br>太葱…斜め切り<br>ほうれん草…ざく切り<br>油揚げ…短冊切り | 油揚げ           | 1枚     | 1枚    | 2枚     |
| ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①、人参を加えて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約3～4分）。                 | ほうれん草         | 1/4ワ   | 1/3ワ  | 1/2ワ   |
| ③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。                                            | さつまいも         | 80g    | 120g  | 160g   |
|                                                                  | 太葱            | 1/2本   | 1/2本  | 1本     |
|                                                                  | カット人参（いちよう切り） | 30g    | 40g   | 60g    |
|                                                                  | だし汁           | 400ml  | 600ml | 800ml  |
|                                                                  | みそ            | 大1 1/3 | 大2    | 大2 2/3 |