

## ◆代替食材：みつ葉→細葱

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
<b>とろとろたまごの親子丼</b>			
親子丼の素（冷凍）	310g	465g	620g
卵	2コ	3コ	4コ
細葱	少々	少々	少々

材料	2人用	3人用	4人用
<b>蒸しかぼちゃのオクラドレッシングサラダ</b>			
カットかぼちゃ（スライス）	100g	150g	200g
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
オクラ（カット済）（冷凍）	20g	30g	40g
さとう	小1/2	小2/3	小1
酢	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
サラダ油	大2/3	大1	大1 1/3

## 作り方

## 下ごしらえ

ア 親子丼の素…解凍する

- フライパン又鍋にアを入れ、蓋をして弱火で煮る（目安として2人用約5分）
- オクラ…凍ったまま耐熱器に入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用約1分）→粗熱がとれたらAを合わせる
- かぼちゃ…ラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約2分、竹串がすっと通るまで）  
ミニトマト…くし形切り  
グリーンリーフ又葉野菜…ちぎる
- 卵…溶きほぐす
- ①に火が通ったら、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、半熟状になったら火を止め、蓋をして蒸らす。
- 温かいご飯に⑤をのせ、細葱を散らす。
- ③を盛り、②をかける。