

ちくわと青菜のあえもの
とろとろ親子丼調理時間
(2人分)

約20分

●エネルギー 403kcal ●蛋白質 27.1g ●脂質 19.5g ●炭水化物 25.6g ●食塩相当量 3.7g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●卵…卵使用 ●ちくわ…小麦、卵使用

とろとろ親子丼

- ① 細葱…斜め切り
- ② 鍋又フライパンに玉葱、鶏肉、**A**を入れて軽く混ぜて煮立てる。アクを取って蓋をし、弱火～中火で煮る(目安として2人用約5～6分)。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止め、蒸らす。
- ④ 温かいご飯に③をのせ、細葱を散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	3コ	5コ	6コ
若鶏モモ角切り肉	150g	220g	300g
カット玉葱(薄切り)	80g	120g	160g
〔だし汁〕	60ml	90ml	120ml
A しょうゆ	大2	大3	大4
〔みりん〕	大4	大6	大8
細葱	少々	少々	少々

ちくわと青菜のあえもの

- ① 青菜…ざく切り
人参…青菜と共にゆでる→水に取り、水気をきる
ちくわ…斜め切り
- ② **B** を合わせて①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
ちくわ	2本	3本	4本
青菜	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
カット人参(細切り)	30g	40g	60g
〔湯〕	大2/3	大1	大1 1/3
B 和風だしの素(顆粒)	小1/3	小1/2	小2/3
〔しょうゆ〕	少々	小1/4	小1/3