

～＊～ 親子丼 ～＊～

<材料 4人分>

鶏もも肉(こま切れ)・・・60g

玉葱・・・・・・・・中 1 個

にんじん・・・・・・・・30g

干しいたけ・・・・・・1 枚

葉ねぎ・・・・・・・・2 本

卵・・・・・・・・・・3 個

うす口醤油・・・・・・大さじ3

こい口醤油・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・大さじ2

酒・・・・・・小さじ1

鰹節のだし汁・・・・・・300cc(家庭では粉末のだしの素でも可)

片栗粉・・・・・・小さじ1



<作り方>

①玉ねぎは、4mm程度の短冊切り、人参は細千切り、ねぎは5mmの小口切りに切る。

②干しいたけは、水で戻して千切りに切る。(戻し汁には、グアニル酸の旨味成分があるので、使うとだしになります。)

③だし汁を沸かし、酒をふった鶏肉を入れて沸かす。

④玉葱、にんじん、干しいたけを煮て、アクをとり、調味料を入れる。

⑤④に水溶きでん粉を入れて、よく沸かした中に、溶き卵を流し入れる。

⑥仕上げに葱を入れて、ひと沸かしする。

※汁ものに溶き卵を入れる時は、先に、水溶きでん粉をいれます。

溶き卵を入れてすぐに混ぜずに、卵が湧き上がってから、混ぜるとふわふわなかき玉ができます。