

## ★ ★ すぐできる絶品親子丼

《材料…1人分》				
	鶏もも肉（こま切れ）	80g	玉ねぎ	1/4個
A	醤油	大さじ1弱	卵	1個
	酒	大さじ1	三つ葉	5g
	砂糖	小さじ1		
	水	80cc	ご飯	180g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切り，三つ葉を3cmに切る。
- ② 鍋にAの調味料と玉ねぎを入れる。
- ③ 中火～強火で2分煮る。
- ④ 鶏肉を③に加え中火で3分火を通す。
- ⑤ 溶き卵を④に回し入れ，蓋をして弱火で1～2分。
- ⑥ 三つ葉を散らし，蓋をして中火で15秒。
- ⑦ 器にご飯を盛り，⑥を盛る。



### 1人分栄養価

熱量	607kcal
たんぱく質	26.3g
食塩相当量	2.5g