

# おや こん 親子丼



エネルギー：132kcal  
たんぱく質：13.4g  
食塩相当量：1.2g  
(1人当たり)

## ワンポイント

つゆだくです。卵も、1/3個~1/2個(一人あたり)しか使っていません。量は調整してください。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

たまご…2個

とりにく  
鶏肉…120g

にんじん…80g

かまぼこ…20g

たま  
玉ねぎ…120g

は  
葉ねぎ…16g

あぶら…小さじ

みりん…小さじ1強

こいくち  
濃口しょうゆ…1 $\frac{1}{2}$

さとう…大さじ1

こんぶ  
昆布パウダー…少々

だし…300ml

(だしパック・粉末何でも)

## 作り方

① 油で鶏肉を炒める。人参、玉ねぎを加える。

② だしを加える。

③ 調味料、かまぼこを加える。

④ 溶いた卵を回し入れる。(沸いている所に入れ、しばらく混ぜずに待つ。あとは余熱で仕上げると、ふんわり卵になります。)

⑤ 葉ねぎを加える。