

にんじん入りとろとろ卵の親子丼



栄養価(1人分)

エネルギー 475kcal、たんぱく質 18.8g

脂質 12.2g、炭水化物 67.6g

食物繊維 1.5g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

ごはん	300g	◎しょうゆ	大さじ1(18g)
鶏もも肉(皮付き)	1/3枚(100g)	◎上白糖	大さじ1(9g)
玉ねぎ	1/4個(50g)	◎本みりん	大さじ1/2(9g)
にんじん	1/4本(50g)	◎だし汁	2/3カップ(133g)
卵	2個		
三つ葉	4本(5g)		

作り方

- ◎をフライパンに合わせておく。玉ねぎは薄切り、にんじんは皮をむき2mm厚、5cm長の短冊切りにする。鶏もも肉は皮と身の間の余分な脂肪を取り除き、1.5cmの厚さのそぎ切りにする。
- 三つ葉は葉と茎に分け、茎は小口切りにする。卵は卵白を切るように割りほぐす。
- フライパンを中火にかけ、煮立ったら玉ねぎとにんじんを入れ2分ほど加熱し、鶏肉を加えときどき上下を返しながらさらに2分ほど加熱する。
- 溶き卵1/2量をおたまで回し入れ、ふたをして中火で30秒ほど加熱する。残りの卵液を回し入れ、フライパンで揺すりながら半熟状になるまで加熱する。
- ごはんをよそった器に半量ずつ盛り、三つ葉を散らす。