

ごはんにたっぷりのあんをかけることがポイント

☆あんかけ風親子丼



【材料】大人2人分、こども1人分

・鶏肉(こま切れ)	150~200g程度
・酒	小さじ1
・醤油	小さじ1/2
・玉葱	中1/2個
A 〔・水	3カップ
・めんつゆ (2倍濃縮)	1/2カップ
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
・片栗粉	小さじ2.5
・生姜(すりおろし)	小さじ1
・卵(溶き卵)	2個
・ごはん	茶碗3杯

【作り方】

①鶏肉に酒、醤油で下味をつける。



ビニール袋に入れて揉むと簡単で
便利です♪

②玉葱はスライスにする。

③鍋にAを入れて強火でひと煮立ちさせ、

①と②を入れる。

④沸騰したらあくをとり、中火にして約5分煮る。

⑤火を弱火にし、片栗粉を同量の水で溶いて

④に入れ、とろみをつける。

⑥しょうがを入れ、馴染んだら卵を回し入れる。

☆赤ちゃんから、大人まで食べやすいあんかけ風親子丼です。

★鶏肉はもも肉でも手羽でもおいしいです。

★大人はお好みで三つ葉・七味・生姜を足すとさらにおいしいです♪

献立例

あんかけ風親子丼は<主食>兼<主菜>なので
野菜が主のお浸しや汁物を組み合わせて！