

# 子どもが大好きな親子丼とカレーが合体

## 親子カレー丼



+



### 【材料】 大人2人分、こども1人分

- |             |               |           |             |
|-------------|---------------|-----------|-------------|
| ・ 米         | 2合            | ・ カレールー   | 2片          |
| ・ 水         | 1.5カップ(300cc) | ・ 卵       | 3個          |
| ・ 麺つゆ(2倍濃縮) | 大さじ1          | ・ とろけるチーズ | 1/2カップ(40g) |
| ・ 鶏もも肉(コマ)  | 100~150g      | ・ パセリ     | 適量          |
| ・ 玉葱        | 1/2個          |           |             |

😊 市販のカレールーはメーカーによって味、コクが違いますので、味を見ながら調節してください。

### 【作り方】

米を炊く。

鶏肉は食べやすい大きさ、玉葱は薄切りにし、卵は溶いておく。  
水、麺つゆ、鶏肉、玉葱を鍋に入れて火にかけ、  
鶏肉に火が通るまで中火で煮る。

一旦火を止めカレールーを加えて溶かし、再度  
中火にかけて軽く溶いた卵を流し、半熟くらいまで加熱する。  
火を止め、チーズをちらし、フタをして約1分待つ。  
器にご飯を盛り、をのせ、パセリをふる。

- ・ 麺つゆはストレートの場合は大さじ2でおいしくできます。
- ・ 野菜は玉葱の他に、家庭にある野菜(何でも可)を加えると、ボリュームUP！色取りUP！！食欲UP！！！  
栄養バランスもよくなります。



平成24年12月号

