

# 親子丼の具

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)



材料 (4人分)

鶏卵	4個
鶏肉 (小間切)	100 g
凍り豆腐 (細切)	15 g
たまねぎ	1個
にんじん	6cm(60 g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	150cc



作り方

- 1 だしをとる。(顆粒だしでもよい)
- 2 にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- 3 凍り豆腐を水に浸けてもどし、しぼる。  
(水戻し不要の凍り豆腐の場合はそのまま使う)
- 4 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、  
鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 6 卵をといて流し入れる。  
(給食では完全に卵に火を通しています)

★だしのとり方★ (作りやすい量)

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節 (2袋) を入れ、  
1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



親子丼 (麦ごはん)

牛乳

みそ汁

黒みつかん