



⑩親子丼

材料（2人分）

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
☆しょうゆ	小さじ2
☆さとう	大さじ1弱
☆酒	小さじ2弱
☆だし	小さじ1/2
☆水	50～60ml
三つ葉	適量
卵	1個
ごはん（2膳分）	180g

作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスし、しめじはほぐし分けておきます。
2. 小さめのフライパンに☆を入れ煮立たせます。
3. 2に鶏肉・玉ねぎ・しめじを入れて火を通します。
4. 卵を溶き、3に入れます。
5. 卵に火が通ったらごはんに乗せて、三つ葉を添えてできあがりです。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



400	カリウム mg
234	リン mg
17.3	タンパク質 g
1.3	塩分 g

ポイント

簡単に作れるので時間のない時にぴったり
茄子の揚げびたしなどを添えると◎