



Recipe

31日発酵レシピ

親子丼

Ingredients 材料 / 2 人分

鶏もも肉 150g
玉ねぎ 1/2 個 (100g)
卵 3 個

(A)

だし汁 100cc
醤油 大さじ2
酒 大さじ2
甘酒 大さじ2 (みりんを使わない場合 大さじ4)
みりん 大さじ1

三つ葉 適量
ごはん 2 人分

Directions 作り方

- ・鶏もも肉は一口大に切っておく
- ・玉ねぎは薄切りにしておく
- ・卵を軽く溶いておく
- ・三つ葉は2cm 幅くらいに切っておく

- ① フライパンに A の調味料を全て入れて混ぜ、玉ねぎと鶏肉を入れて中火にかける。
- ② ①のだしが沸いてから5分ほど煮たら溶いた卵を半分加えてさっと混ぜて蓋をし、30秒～1分ほど弱火で加熱する。
- ③ ②の卵が固まったら、残りの卵と三つ葉を加えて再び蓋をしてお好みの卵の具合で火を止める。

Kitchen Studio

tabemonosashi