

らく育  
ミール



ティアテラ  
監修

# とろたま親子丼

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

2人前

3~4人前

・凍 鶏もも肉	1P(150g)	1P(250g)
・卵	2個	4個
・玉ねぎ	1/2個	1個
・小ねぎ	1束	1束

## 【家庭で用意】

・みりん	大さじ2	大さじ4
・酒	大さじ1	大さじ2
A ・しょうゆ	小さじ2	小さじ4
・顆粒和風だし	小さじ1/2	小さじ1
・水	大さじ4	大さじ8
・ご飯	2人前	3~4人前

(栄養成分1人前(386g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 526kcal 蛋 24.2g 脂 16.8g 炭 68.3g 塩 2.0g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【下ごしらえ】

鶏もも肉を解凍し、卵は溶いて溶き卵にしておきます。

- ①玉ねぎはくし切りに、小ねぎは小口切りにします。
- ②鍋にAを入れて加熱し、一度沸騰させます。鶏もも肉を加えて弱火～中火で中に火が通るまで加熱します(灰汁が出てきたら取り除いてください)。
- ③玉ねぎも加えて弱火で約10分煮ます。玉ねぎが透明になったら溶き卵を上から回し入れて蓋をします。
- ④卵が半熟になったら、ご飯が入った器に盛り付けて小ねぎを散らしたらできあがり。