



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】

A	・みりん	大さじ2	大さじ4
	・酒	大さじ1	大さじ2
	・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)

☐ 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)を表記してあります。

※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(お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。