



【とろ〜り卵の親子丼】



【JA えびの市 養鶏部会】
東光鈴枝さん

材料 (2人分)

卵	4コ	みりん	50ml
たまねぎ	1/2コ	砂糖	大さじ1
鶏もも肉	150g	みつば	少々
米	2合	水	200ml
うす口しょうゆ	50ml		

手順

- (1) 卵4コ分のサククリとした溶き卵を作る。
- (2) たまねぎは薄切りに、鶏もも肉は小さめに切る。
- (3) フライパンに、水、うす口しょうゆ、みりん、砂糖、たまねぎを入れて中火にかける。
たまねぎに火が通ったら、鶏もも肉を加え、さらに煮込む。
- (4) 鶏もも肉に火が通ったら、溶き卵を回し入れ、フライパンにふたをして全体を蒸らす。
卵が半熟になったら火を止める。
- (5) 丼に盛り付けたご飯に(4)を煮汁ごとかけ、みつばを散らして完成。