



卵ふわふわ親子丼

山藤 遥香

材料・分量(4人分)

米	2合	砂糖	小さじ1
鶏もも肉	200g	しょうゆ	大さじ4
玉ねぎ	150g	混合だし	240ml
みりん	大さじ3	卵	4個
酒	大さじ4	牛乳	200ml

作り方(時間:50分)

- ① 米をといで、炊飯する。
- ② 玉ねぎを細かく切る。鶏もも肉を1口大に切る。
- ③ だしにみりん、酒、砂糖、しょうゆを加え玉ねぎを煮込み、
そこへ鶏肉を入れ、さらに煮込む。
- ④ ボウルに卵を溶き、牛乳を加える。
- ⑤ 材料に火が通ったら、④を半分くらい時計回りで入れる。
しばらく待ち、残りの④を加えてふたをし、しばらくして火を止める。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、⑤をかけて完成。

セールスポイント

卵に牛乳を入れることで、卵がすごくふわふわになる