

# 10月9日1年生



## 親子丼 すまし汁



### 【親子丼】

<材料・2人分>

◎ご飯 適量 ◎鶏もも肉 150g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎三つ葉 4本 ◎卵 3個  
〔A〕だし 110cc ◎醤油 大さじ2 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめの削ぎ切り、玉ねぎは3~4cmのくし型に切る。
- ② 鍋に〔A〕を入れて鍋にかけ、①の鶏肉と玉ねぎを全体に散らすように入れる。
- ③ 中火で鶏肉を裏返しながらか5~6分煮て鶏肉に火を通し、溶きほぐした卵を鍋の中央から円を描くように流し入れる。
- ④ 三つ葉は2~3cmのザク切りにする。
- ⑤ ③に三つ葉を散らし、蓋をしさっと煮て、卵が半熟状になったら火を止める。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、⑤を載せる。

### 【すまし汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎豆腐 100g ◎三つ葉 20g ◎蒲鉾 40g  
◎薄口醤油 小さじ1弱 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角のさいの目、三つ葉は洗って3cmの長さに、蒲鉾は0.5mmの薄切りにする。
- ② 煮出し汁を煮立てて、塩と醤油で調味し、豆腐・三つ葉・蒲鉾を加え一煮立ちさせ、碗に盛る。