

B おかいどく

親子丼

イカの一夜干し・磯風味

エネルギー 374kcal 糖 質 21.4g
 蛋白質 37.0g 塩 分 5.1g
 脂 質 13.8g

お買い物メモ

みりん

2人用	850円
3人用	1,190円
4人用	1,530円

●かまぼこ…卵

材 料	2人用	3人用	4人用
親子丼			
卵	3個	4個	5個
とり小間肉	80g	120g	160g
かまぼこ	1/6本	1/4本	1/4本
玉ねぎ	1個	1個	1個
みつば	少々	少々	少々
④	しょうゆ 大2	大3	大4
	みりん 大2	大3	大4
	だし汁 120ml	180ml	240ml
ごはん			
イカの一夜干し			
いか一夜干し	1枚	2枚	2枚
磯風味			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
カットワカメ	1P	1P	1P
⑤	しょうゆ 大2/3	大1	大1 1/3
	だし汁 大2/3	大1	大1 1/3

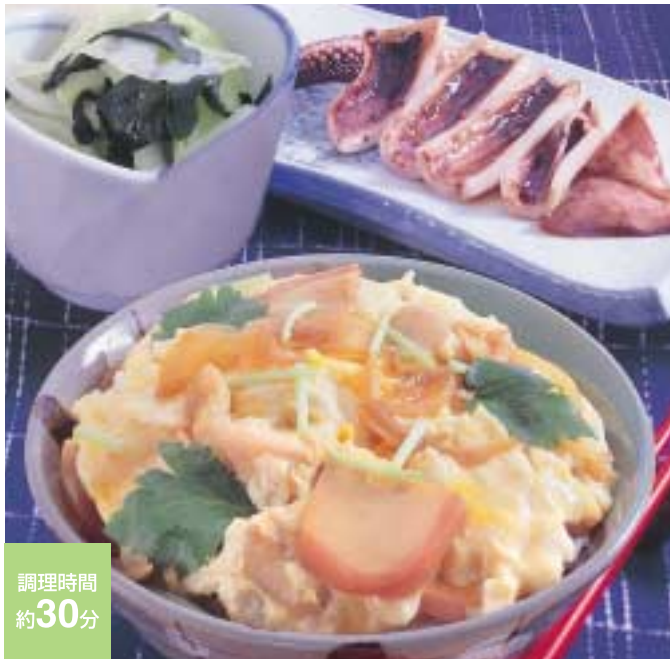
手順

- 卵はときほぐしておく。
- かまぼこは半分に切ってうす切りにする。玉ねぎもうす切りにする。
- とり肉と②を④で煮、①を回し入れてザク切りのみつばを散らし、ふたをして半熟状にとじ、ごはんにかける。

- いか一夜干しはよく熱した焼き網で焼き、食べやすく切る。



- キャベツはゆでてザク切り、ワカメは水でもどしておく。
- ①を⑤であえる。



調理時間
約30分