



和風 親子どんぶり

ねらい 米飯の炊き方、卵とじの方法



エネルギー ● 564kcal
たんぱく質 ● 20.2g
脂質 ● 11.3g
塩分 ● 2.8g
繊維量 ● 1.2g



材 料	1人分	4人分
米	100g	(C2½) 400g
水	150mL	(C3) 600mL →米重量の1.5倍
鶏肉 (むね)	30g	120g
玉ねぎ	30g	(小1個) 120g
みつば	3g	12g
卵	50g	(4個) 200g
煮汁		
だし汁	60mL	240mL →親子なべにより量を増やす。
しょうゆ	15mL	(大4) 60mL
みりん	7mL	(大2弱) 28mL
砂糖	3g	(小4) 12g
のり	0.4g	1.6g

応用 他人どんぶり

鶏肉のかわりに、豚肉や牛肉を使う。鶏の卵と、鶏以外の肉を組み合わせるの、この名がついた。



食中毒に注意!

生の鶏肉に触れた手や包丁、まな板を洗わずに、野菜などを切ったりすると、カンピロバクターやサルモネラ属菌による食中毒になることがある。包丁やまな板をよく洗うとともに、十分に加熱するようにしよう。

1 下準備をする



①飯は普通に炊いておく。

②鶏肉は薄くそぎ切りにし、3~4cmの長さに切る。

③玉ねぎは薄切りにし、みつばは3cmの長さに切る。

④卵は溶きほぐしておく。

⑤のりはあぶって、ビニール袋に入れてもむか、はさみで細く切る。



●材料は火が通りやすいように薄切りにする。
●飯は冷めると汁を吸収しにくくなるので、炊きたての熱い飯を使う。

2 煮る



①だし汁と調味料を合わせて、ひと煮立ちさせておく。

②親子なべに1人分の煮汁(約80mL)をとり、鶏肉と玉ねぎ、みつばの茎を入れて煮る。



●鶏肉はよく火を通す。



③卵を外側から中心に向かって渦巻きを描くように流し入れ、みつばの葉を加え、ふたをして約1分間煮る。



●卵は直前に割りほぐす。
●卵はまわし入れる。
●煮汁が熱い状態でかき混ぜないようにする。

3 盛りつけ



①どんぶりに飯を盛り、具を煮汁をすべらせるようにのせる。

②のりを上に散らす。