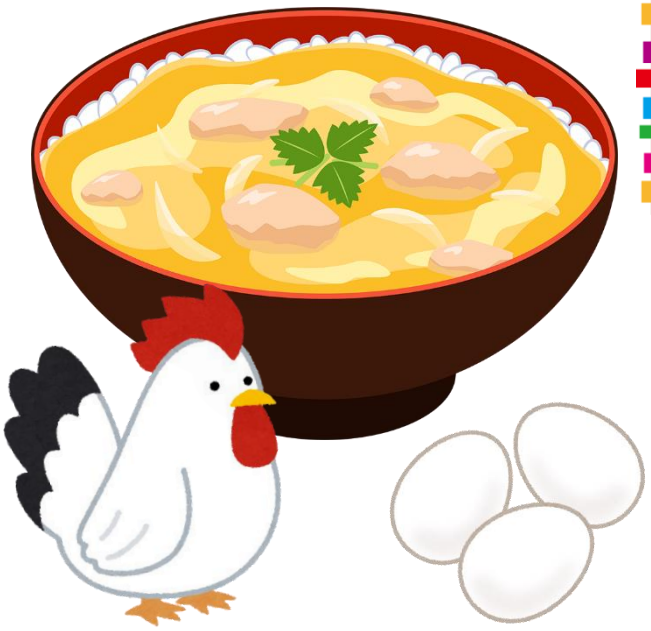
親子丼（おやこどん）



材料（2人分）

・鶏肉	80g
・溶き卵	2個分
・かまぼこ	4分の1本
・玉ねぎ	中くらいのもの半分
・しいたけ	1個
・ネギ	適量
・油	少量
・白ごはん	2杯分

A 調味料

・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2
・顆粒だしの素	小さじ2分の1
・水	100cc

① 鶏肉（とりにく）は一口（ひとくち）サイズに切（き）り、かまぼこ・玉（たま）ねぎ・しいたけは薄（うす）くスライスする。

② フライパンに油（あぶら）をひき、鶏肉（とりにく）・玉（たま）ねぎを中火（ちゅうび）で1～2分（ふん）炒（いた）める。

③ Aの調味料（ちょうみりょう）と かまぼこ・しいたけを入（い）れて、中火（ちゅうび）で3～4分（ふん）煮（に）る。（アクがでたら、お玉（たま）などで取（と）り除（のぞ）く。）

④ ③に溶（と）き卵（たまご）を加（くわ）え、ネギをちらす。
卵（たまご）が煮（に）えるまで、フタをして30秒（びょう）ほど待（ま）つ。

⑤ ④をお玉（たま）で白（しろ）ご飯（はん）の上（うえ）にのせたら完成（かんせい）！

できあがり！