

# カラフル親子丼

ざいりょう  
【材料】(4) <sup>にんじん</sup>人分

※ <sup>りょう</sup>量もできるだけ、書いてください。

- ・鶏肉 2枚
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・豆苗 1パック
- ・にんじん 1/2本
- ・卵 3個

調味料

- 砂糖 大2
  - みりん 大2
  - しょうゆ 大2
  - めんつゆ 大1
  - 酒 大2
- ) A

その外

- 油 (炒り用) 適量
- 塩こしょう 適量

つく <sup>かた</sup>  
【作り方】

- ① 鶏肉を10大に切り、塩こしょうをふしておく
- ② 野菜をそれぞれ切る (にんじん(4切り)  
玉ねぎ(薄切り)  
豆苗(根を落とし1/2サイズ))
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉の色が変わったら野菜を入れて、しばらくそのまま炒める
- ⑤ Aを加えて全てに火が通るまで煮こく
- ⑥ 卵を溶いて入れる。(卵が好みの固さになったら火を止める)

できあ <sup>しゃしん</sup>  
【出来上がり写真】 (絵でもよい)



りょうり <sup>とくちょう</sup> <sup>くふう</sup> <sup>ところ</sup>  
【料理の特徴や工夫した所】

甘口で子供が好きな味付けに  
しました。  
野菜もごはんも沢山の量から好評。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )