

【材料】(4)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

- とりむね肉 1枚 (250g~300g)
  - 玉ねぎ 1コ
  - 玉子 3コ
  - かつお節 1パック
  - 青ネギ 少々
- A
- 塩 小1/2
  - 油 大1
  - 片くり粉 大1
- B
- しょう油 大2
  - みりん 大3
  - 水 大3

【作り方】

1. とりむね肉をひと口大にきぎせかりし、ビニール袋にAと一緒に入れ、30分以上もみこんでおく。
2. フライパンに油をしき、肉→玉ねぎの順にいためる。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、Bとかつお節を入れ、1~2分煮立たせる。
4. といいた玉子を回し入れ、好みの固さになるまで煮る。
5. 丼ぶりにごはんを入れ、もり付け、好みで青ネギをトッピングする。

【出来上がり写真】(絵でもよい)



【料理の特徴や工夫した所】

- とりむね肉が固くならないように、下ごしらえをする。片くり粉でやわらかい食感にする。
- かつお節を入れて、うま味をアップさせる。

※ 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 )