



タマネギたっぷり親子丼

Recipe. 20



タマネギ

1人あたり 668kcal 食塩相当量 5.4g



① 米を炊く。鶏肉を細かく切って料理酒に漬ける。



② タマネギを薄切りにする。



③ フライパンに油を引き、タマネギを中火でしんなりするまで炒める。



④ 鶏肉を入れ、火が通ったらAを入れる。



⑤ 中央にくぼみを開け、卵を溶かずに入れてふたをする。



⑥ 卵が半熟になったら、崩して広げる。ごはんの上に乗せ、大葉を散らして完成。

教えてくれる食改さん[※]

白石さん 末永さん 古城さん



森山さん 原田さん 深田さん

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

米	1 合
鶏肉	80g
タマネギ	200g
卵	2 個
料理酒	適量
油	適量
大葉	適量
濃口しょうゆ	大さじ 3
料理酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
だし汁	50cc

MEMO

タマネギに含まれるアリシンは、血液をサラサラにして、コレステロール値の上昇を抑えます。水にさらすと流れ出てしまうので、スープや煮込み料理で汁ごと食べると良いでしょう。