



— 食生活改善推進員が食事を通じた健康づくりを伝えます —

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 5.4 g

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 原園さん 深田さん

*食を通じた健康づくりを行うボランティア団体



米を炊く。鶏肉を細かく切って料理酒に漬ける。



タマネギを薄切りにする。



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。



鶏肉を入れ、火が通ったらⒶを入れる。



中央にくぼみを開け、卵を溶かすに入れてふたをする。



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。

◆ 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

Ⓐ 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。