



## うま塩親子丼

しょうゆの量を減らした代わりに、だしを多めにきかせ、しそとみつばの香りで美味しさを補っています。

### 4人分の材料

鶏もも肉	200g	油	適量	長ねぎ	15cm
玉ねぎ	1個	かつお・昆布だし	280ml	かつお節	1パック(4g)
糸みつば	6本	薄口しょうゆ	大さじ2	大葉	8枚
鶏卵	4個	みりん	大さじ2強	めし	4杯分

### [つくりかた]

- ① 玉ねぎ、長ねぎを薄く切る。鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に少量の油を引き、玉ねぎ、長ねぎ、鶏もも肉を軽く炒める。
- ③ 鶏もも肉の色が変わったらだし汁を加え、2～3分程度煮る。
- ④ さらにみりん、しょうゆ、食べやすく刻んだかつお節を加え、一煮立ちさせる。
- ⑤ 溶きほぐした卵を加え、ふたをしたら火を切る。
- ⑥ 火が通ったらごはんの上に装い、刻んだ大葉とみつばを盛り付け、出来上がり。