

親子煮



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料:

鶏肉	80 g
厚揚げ	160 g
鶏卵	120 g
じゃがいも	160 g
たまねぎ	120 g
にんじん	40 g
白ねぎ	40 g
サラダ油	小さじ 2
<A>	
三温糖	大さじ 1
しょうゆ (こいくち)	小さじ 1 強
しょうゆ (うすくち)	小さじ 2
塩	少々

作り方:

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ、2cm 角切りにする。
- ② じゃがいもは 1.5cm 角切りにし、水にさらす。
- ③ たまねぎは 2cm 角切り、にんじんは 1cm ちょう切り、ねぎは 1.5cm 長さに切る。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ たまねぎ、にんじんを入れ、炒め、<A>で調味し、煮る。
- ⑦ じゃがいも、厚揚げを入れて、煮含める。
- ⑧ 白ねぎを加えて、卵を流し入れ、煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。