

葉たまねぎの親子丼



分量 (2人分)

葉たまねぎ	約 150g (1本)
鶏肉	約 120g
卵	2個
ご飯	2膳 (400g)
☆だし	150ml
☆しょうゆ	30g (大さじ1+小さじ2)
☆砂糖	10g (大さじ1)



作り方

- ① 葉たまねぎの葉の部分を2センチ幅の斜め切り。実の部分は薄切りにする。
- ② 鶏肉を一口大に切る。
- ③ フライパンに☆の煮汁を沸かし、鶏肉と葉たまねぎを入れて煮る。
- ④ 鶏肉と葉たまねぎに火が通ったら溶き卵をまわしかけて、蓋をし、卵が好みのかたさになったら完成！

エネルギー	624kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	17.4g
食物繊維	1.8g
塩分	2.6g
	(1人分)