



とろ〜り 新玉ねぎ親子丼

やわらかくてあま〜い新玉ねぎレシピ① とろ〜り新玉ねぎ親子丼

材 料 (2人分)

新玉ねぎ……………中1個
鶏もも肉……………100 g
卵……………3個
ご飯……………2膳
だし汁……………300cc
※本格・万能だしパック使用
☆しょうゆ……………大さじ1
☆砂糖……………小さじ1
小ねぎ(小口切り)
…………… お好みで

- ① 新玉ねぎをスライスし、鶏もも肉を小さめに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて、鶏もも肉・新玉ねぎを入れて煮る。アクを取り除く。新玉ねぎが透明になってからさらに3分ほど煮込む。
- ③ ②に☆を加えて4分ほど煮込む。
- ④ ③に卵をしっかり溶いて流し込み、おたまをやさしく前後に動かす。15秒ほどで半熟になるので火を止める。
- ⑤ ご飯にのせて、小ねぎをちらしてできあがり♪

コツ・ポイント

新玉ねぎは形が崩れそうなくらい煮込む。とろ〜り感を味わうのに、鶏もも肉は小さめに切る。卵は白身が残らないようによくかき混ぜ、卵が固まらないように、流し込んだらゆっくり前後にかき混ぜる。薄味になっていますので、☆を足してお好みの味に調整してください。