



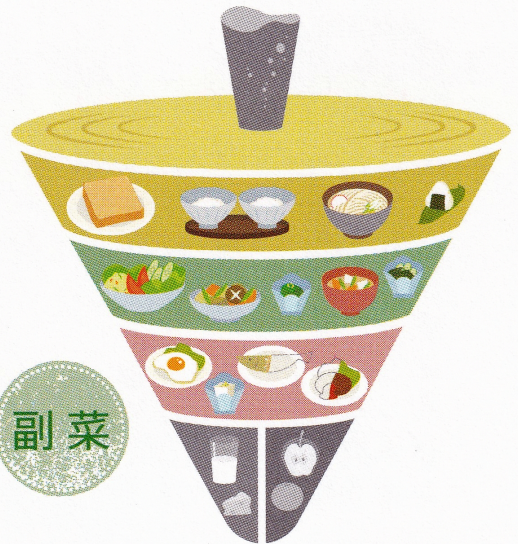
# めんつゆ親子丼



材料  
[2人分]

Ingredients For 2 People

- ごはん …………… 茶碗 2 杯分
- とり肉 …………… 100g
- たまねぎ …………… 1/4個
- しらす干し …………… 小さじ2
- 卵 …………… 2個
- めんつゆ(3倍希釈) … 60ml
- 水 …………… 1カップ



主食

副菜

主菜



作り方

Recipe

1. とり肉は一口大に、たまねぎはせん切りにしておく。
2. 鍋にめんつゆ、水を入れて、とり肉、たまねぎ、しらす干しを入れて煮る。
3. ②に溶き卵を入れて、好みの硬さで火を止める。
4. ごはんの上に③を盛る。