

たけのこの入った親子丼



ー材料（4人分）

タケノコ(水煮)	200 g
鶏もも肉	1枚(300 g)
玉ねぎ	1個
卵	6個
ごはん	丼茶碗4杯
めんつゆ(ストレート)	400cc
三つ葉	適宜

ー作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る
タケノコは1cm角のサイコロ状に切る
玉ねぎは1cm幅のくし切りにする
卵を溶いておく
- ② フライパンを熱して鶏肉に焼き色がつくまで焼いたら一旦取り出す
- ③ 余分な脂を拭き取り、タケノコと玉ねぎを炒める
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら鶏肉を戻し、めんつゆを加える
- ⑤ 溶き卵を流し入れ蓋をする
- ⑥ 卵が好みの状態になったらご飯の上にかけて、三つ葉をちらしてできあがり！