

我が家の簡単レシピ

田上 明子さん

レンチン簡単親子丼



◇材料(2人分)	
ごはん丼ぶり	2杯(400g)
鶏もも肉	1枚(250g)
玉ねぎ	1個
卵	2個
のり	適量
◇調味料	
水	100cc
和風だし顆粒	小さじ1/3
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2

*作り方 調理時間 10分

- ① 鶏肉は1.5cm(一口カット)に切る。玉ねぎは芯を取り薄切りにする。
 - ② ボウルに卵を割り、混ぜる。
 - ③ 耐熱容器に鶏肉、玉ねぎ、調味料を入れて混ぜる。
ふんわりとラップをして600Wのレンジで鶏肉に完全に熱が通るまで5分加熱する。
 - ④ ③の耐熱容器に溶き卵を入れ、ふんわりラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
ラップをしたまま1分程度蒸らす。
 - ⑤ 器にご飯を盛り、具材をのせて、のりをちらす。
- ◆卵の固さは、レンジの加熱時間によりお好みで調整して下さい。
◆盛り付け具材は、のり以外にも三つ葉などお好みのものをお使いください。

