

親子煮

煮物

223kcal / 脂質12.1g / 塩分1.0g



ワンポイント

鶏肉(親)と卵(子)でとじた「親子煮」。

他にもじゃがいもや厚揚げが入り、お腹いっぱいになる献立です。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 80g
- ・ 厚揚げ 160g
- ・ 鶏卵 120g
- ・ じゃがいも 160g
- ・ たまねぎ 120g
- ・ にんじん 40g
- ・ 白ねぎ 40g
- ・ サラダ油 小さじ2

〈A〉

- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1強
- ・ しょうゆ(うすくち) 小さじ2

- ・ 塩 少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ、2cm角切りにする。
- ② じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ③ たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cmいちょう切り、ねぎは1.5cm長さに切る。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、じゃがいもを入れ、炒め、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑦ たまねぎ、厚揚げを入れて、煮含める。
- ⑧ 白ねぎを加え、卵を流し入れ、煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。