

主食

主菜

副菜



たべて
けんこう



簡単親子丼

Vol.1



かんたん



やさい



にく
乳製品



たまご

材料(8人分)

焼き鳥缶	480 g (5缶)
★玉ねぎ	480 g
★水	240 g
★めんつゆ (2倍)	大さじ1
卵	400 g (8個)
みつば	24 g
ご飯	適量



つくり方

1. 玉ねぎは薄切りにする
2. フライパンに1と焼き鳥缶、★を加えて中火で煮る
3. 玉ねぎがやわらかくなったら、溶き卵を流し入れ、蓋をして好みの固さで火を止める
4. ご飯に盛り付け、みつばをちらす

