

～ さっぱり、鶏ササミを使って夏の暑さに

負けな~~い~~親子丼と青さ汁 ～

おやこどん にんぶん
親子丼(1人分)

ごはん	茶わん	1杯
ササミ	ほん	3本
長ネギ	ほん	1/2本
卵	こ	1個
そばつゆ		50cc
さとう	こ	小さじ1
かたくりこ	てきりょう	適量
片栗粉		
サラダ油	あぶら	おお
		大さじ2

おやこどん
親子丼つくかた
作り方

- 1) ササミの筋を取り除く。3～4切れに削ぎ切り。片栗粉をまぶしておく。
- 2) ネギは斜め薄切り、緑の部分はみじん切りして別にする。
- 3) 卵1個は割りほぐし、水、大さじ1を加え混ぜておく。

4) フライパンに^{あぶら}油^いを入れ、^{ようい}用意したササミを^{かる}軽く^こ焦げ^め目が^つ付くまで
焼く。焦げ目が付いたらそばつゆ、^{さとう}砂糖、^{ぶんほどに}ネギを入れて2分程煮
る。

^{すいぶん}水分が^た足りないようだったら大さじ1の^{みず}水^いを入れる。^と溶き^{たまご}卵をか
^{まわ}け回し^にひと煮する。**※卵を入れたら煮過ぎないように**

5) ^{はん}どんぶりの^もご飯の^つに^て盛り^{できあ}付けて^{さいご}出来^ぎ上がり。最後に^{みじん}みじん^き切り^{ねぎ}ネギ
をのせましょう。



^{あお} ^{じる} ^{にんぶん} 青さ汁(1人分)

^{かんそう} 乾燥した ^{あお} 青さ ^{のり} 海苔	ひとつまみ
ミニトマト	2~3個 ^こ
^{みず} 水	150 cc
^{かりゅう} 顆粒 ^{だし} 出汁	^こ 小 ^{はんぶん} さじ半分
^{みそ} 味噌	^こ 小 ^{さじ} 1

^{あお} ^{じる} ^{つく} ^{かた} 青さ汁 作り方

1) ^{なべ} 鍋に^{みず} 水、^{かりゅう} 顆粒^{だし} 出汁、^と ミニ^{はんぶん} トマト (ヘタを取り^き 半分に^い 切る) を入れて
煮る。^{やわ} とま^{みそ} とが^い 柔らかくなったら^{あお} 味噌^{のり} を入れる。最後に^{あお} 青さ^{のり} 海苔を
^い ひとつまみ^{できあ} 入れて^い 出来^あ 上がり。