

～ 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
砂糖	こ	小さじ1
かたくりこ 片栗粉	てきりょう	適量
サラダ油	あぶら	おお 大さじ2

おやこどん つくかた
親子丼 作り方

- 1) ササミの筋を取り除く。3～4切れに削ぎ切り。かたくりこをまぶしておく。
- 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。溶き^と卵^{たまご}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^つに盛り^て付けて^{できあ}出来^{さいご}上がり。最後に^きみじん^ぎ切りネギ
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、ミニトマト（^とヘタを取り^{はんぶん} 半分に^き切る）^いを入れて
煮る。^{やわ}とま^{みそ}とが^い柔らかくなったら味噌^{あお} を入れる。最後に^{のり} 青さ海苔を
^いひとつまみ^{できあ} 入れて出来^あ 上がり。