

4/14 (木) 春彩親子丼 (植田 美代子さん)

1人分625kcal

(材料1人分)

鶏もも肉…65g

新たまねぎ…1/4個

生椎茸…1枚

アスパラガス…1本

三つ葉…適量

たまご (M) …2個

ごはん…1膳分

焼き海苔…適量

A	{	昆布・かつおだし…75ml
		砂糖…小さじ2
		酒…小さじ2
		みりん…大さじ1 1/3
		濃口醤油…大さじ1
		薄口醤油…小さじ1

水溶き片栗粉…小さじ1強

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにする。たまねぎ・椎茸は薄切りにして、アスパラガスは根元の皮をはぎ、斜め薄切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。焼き海苔はビニール袋に入れて揉んでおく。
- ② フライパンにAを合わせて火にかけ、①の鶏肉とたまねぎ・椎茸・アスパラガスを加えて少し煮る。
- ③ ②の鶏肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。三つ葉を散らし、溶きたまごを鍋の周りから中心に向かって円を描くように、半分だけ回し入れる。
- ④ ③に火が通ったら、残りの溶きたまごを同様に回し入れ、ふたをして半熟程度に火を通し、火を止めてそのまま少し蒸らす。
- ⑤ 器にご飯を盛って、①のもみ海苔を散らし、④のをせ、煮汁をかける。

* フライパンで簡単親子丼です。さらに春野菜を加え栄養もアップしていますよ。水溶き片栗粉を入れることで、たまごがふんわり、とろりと仕上がります。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送＞でもご覧になれます。＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。