

ダイニングメニュー

スクランブルエッグでつくる簡単昼食メニュー!

から揚げ親子丼



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………300g
- ◆A かい口しょうゆ……………50ml
みりん・酒……………各50ml
にんにく(すりおろしたもの)…少々
しょうが(すりおろしたもの)…少々
- ◆B 薄力粉……………50g
片栗粉……………50g
- 揚げ油……………適量
たまご……………4個
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………少々
レタス……………1/2玉
たまねぎ……………1/2個
マヨネーズ……………適量
ごはん……………丼4杯分
〈たれ〉
- ◆C 砂糖・酒……………各大さじ2
みりん・しょうゆ……………各大さじ2
片栗粉……………少々
きざみのり……………適量

■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①若とりもも肉はひと口大に切り、Aに漬け込む。
- ②①の漬け汁を軽く切り、Bをもみ込み、180℃の油で揚げる。
- ③たまごは溶いて、塩・こしょう、フライパンにサラダ油を熱し、大きめのスクランブルエッグをつくる。
- ④レタスはちぎり、たまねぎは千切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ⑤Cを耐熱容器に入れて混ぜ、とろみが出るまでレンジに1~2分かける。
- ⑥ごはんに④をのせ、マヨネーズを細くしぼり、③・②をのせて、⑤をかけ、きざみのりをふる。



- から揚げはお惣菜を使うとお子さまでもつくることのできる丼になります。
- レタスとたまねぎは野菜炒めにもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 971kcal

