

親子丼の具



【材料】 1人分

焼き鳥の缶詰たれ味…1缶

卵…1～2個

たまねぎ

…1/4個



※ごはん 1 膳分
(レシピ P3 参照、またはパウチごはん)

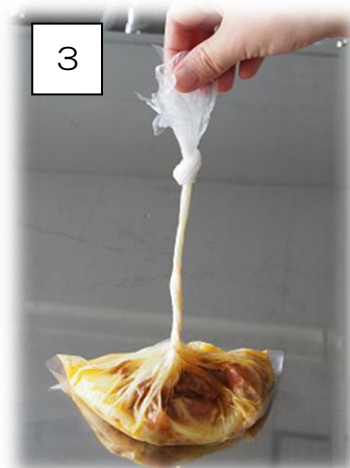
【作り方】

- 1 たまねぎはごく薄いスライスに切る。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に卵を割り入れ、袋の上からほぐす。
- 3 他の材料も袋に入れ、袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら3を入れて火を止める。余熱で卵に火が通るまで（3分～5分）湯せんする。
- 5 ※ごはん（1膳分）とともに盛りつける。

2



3



4



ワンポイントアドバイス

- 加熱時間が少ないので、たまねぎは火が通りやすいよう薄切りにしてください。
- 卵が固まりすぎるとパサつくので加熱は様子を見ながら行ってください。
- 焼き鳥缶の肉が柔らかく、硬いものが苦手な方でも食べやすいレシピです。
- たれがやや少なめなので、ご飯の量が多い場合には好みでめんつゆを追加してください。