



給食を思い出す、おつゆ多めのあっさり親子丼です。鶏もも肉1枚で6・7人分の胃袋を満たせますっ☆！お出汁と玉ねぎ・にんじんたっぷりで、カサ増し。給食風に別々のお皿に盛って食べるのがおすすめです。

なつかしの 給食風おやこどん

材料：6～7人分

鶏もも肉	1枚 (250-300g)
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
塩	1つまみ
卵	4個
だし汁	300ml (昆布鰹節 いりこ)

ー A ー

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

1. 昆布小1枚、鰹節といりこ一握みを片手鍋に入れ、鍋8分目ほど水を注いだら、フタをして弱火または保温モードで30分～2時間ほど放っておく。網じゃくしで全てすくい取って、出汁の完成。親子丼に使わない分は汁物に使う。
2. 玉ねぎは縦半分に切り、それを横半分に切って薄切りにする。にんじんはいちょう切りにして、フライパンに入れる。1の出汁300ml・塩ひとつまみも加える。(塩を加えると水分が抜けやすく、火の通りが早い) フタをして中火で15分ほど煮る。
3. 2に小さく切った鶏肉とAを加え、フタをして5分中火で煮る。
4. 3に溶き卵を加えてフタをし、2分ほど煮て完成。あっさりとしているため給食のようにご飯と別に盛るのがおすすめ。味が薄まらない。