



# 親子丼を作ろう！

平成26年4月19日(土)  
男子サッカー一部SG

## 材料(1人分)

精白米・・・113g(0.8合)  
鶏卵(全卵)・・・1個(60g)  
若鶏ささみ・・・1本(50g)  
焼き海苔・・・少々  
めんつゆ(3倍希釈)・・・25g  
水・・・75g  
玉ねぎ・・・50g



## 作り方

- ① 若鶏ささみは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにしておく。卵も溶いておく。
- ② めんつゆと水をフライパンに入れ、火にかける。煮立ったら若鶏ささみ、玉ねぎを加え、弱～中火で3分くらい煮る。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、卵を流し入れ、フタをして少し待つ。好みのトロトロ具合になったら火からおろす。
- ④ 軽く汁気を取り、調整しながらご飯の上に盛り付ける。
- ⑤ 焼き海苔を小さくちぎって乗せれば完成！



# 豚キムチ炒飯を作ろう！

## 材料(1人分)

精白米・・・113g(0.8合)  
鶏卵(全卵)・・・1個(50g)  
豚肉(こま切れ)・・・60g  
キムチ・・・50g  
こねぎ・・・少々  
玉ねぎ・・・50g  
濃口しょうゆ・・・小さじ1  
塩こしょう・・・少々  
調合油・・・8g



## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておく。卵は溶いておく。ご飯はあらかじめ温めておく。
- ② フライパンに油をしき、火にかけて熱する。豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、少し透明感が出るまで軽く炒める。
- ④ キムチを加え、全体を混ぜ合わせる。混ぜたら卵を流し入れてざっくり混ぜる。塩こしょうで味を整える。
- ⑤ ご飯を加え、パラパラになるように混ぜ、炒める。
- ⑥ 最後にフライパンの縁からしょうゆを加えて全体を混ぜ合わせたら火からおろす。
- ⑦ 皿に盛り付け、こねぎをちらして完成！