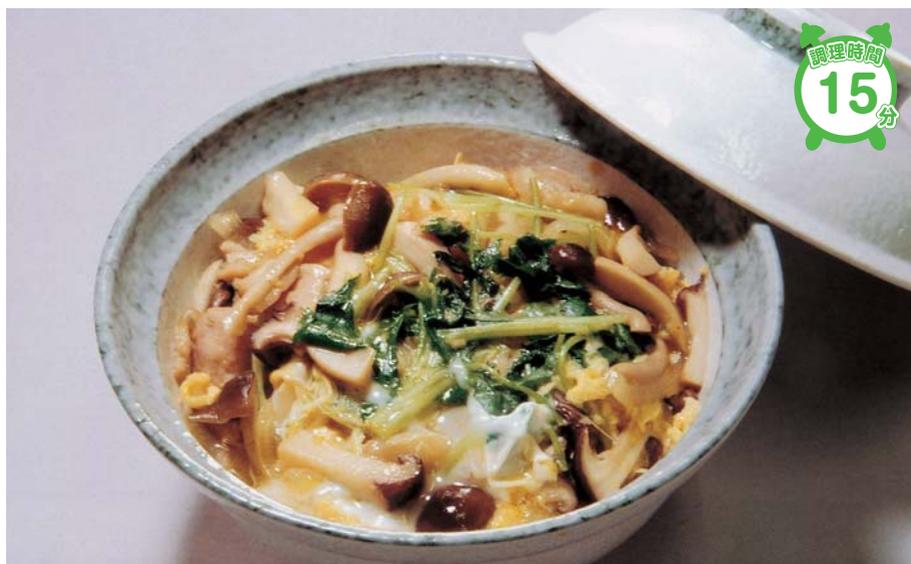


ぶなしめじとエリンギ入り特製親子丼

奈良女子大学附属中等教育学校 八木 雄太郎



材料(4人分)

ぶなしめじ・・・150g
 エリンギ・・・150g
 鶏肉・・・240g
 たまねぎ・・・200g
 みつば・・・1束
 卵・・・4個
 ご飯・・・丼4杯分

〈調味料〉

和風だし汁・・・250cc
 砂糖・・・大さじ4
 薄口しょうゆ・・・大さじ4
 酒・・・大さじ2
 塩・・・少々

作り方

- ① 鶏肉をそぎ切りにし、たまねぎは薄切りにする。ぶなしめじはさばき、エリンギは短冊に切っておく。
- ② 鍋に調味料を入れて、一煮立ちさせ、①を入れて煮る。
- ③ ②を溶き卵でとじ、みつばを散らす。
- ④ 丼にご飯を盛り、③をのせる。



ぶなしめじ エリンギ