



鳥ふじ 究極の親子丼

材料(2人前)

ごはん……………どんぶり2杯(460g)
鶏もも肉……………8gを8枚
鶏むね肉……………10gを6枚
卵……………6個
三つ葉……………1/2束

【割下】

家醸本みりん…大さじ3と1/3(50ml)
しょうゆ…………大さじ2と2/3(40ml)
水……………大さじ2と2/3(40ml)

作り方

- ①割下の準備をする。
- ②三つ葉は根元を切り落とし、2cm幅に切る。
- ③鶏肉は皮を取り除き、火が通りやすいように3cm幅で平たく一口大になるように切る。
- ④ボウルに卵を割り入れて、菜箸をボウルの底までさして、黄身と白身をマーブル状に溶きほぐす。
★ポイント：卵は10℃を目安に冷やしておく
- ⑤1人前ずつ作る。親子丼鍋（なければ小さめのフライパン）に割下を入れ中火にかけ、鶏肉を入れて蓋をする。
★ポイント：親子丼鍋は手軽に購入することが出来ます。この機会にチャレンジしてみましょう。
- ⑥割下が沸騰してきたら鶏肉を裏返し、鶏肉に火が通るまで2分程度加熱する。
- ⑦卵液を全体に均等になるようにまわし入れて蓋をする。
- ⑧20秒程度たったら三つ葉をのせて蓋をし、さらに1分程度加熱する。
- ⑨ごはんは中に空気が入るようにして、表面は平らになるように盛る。
- ⑩⑨の具をのせて完成。残りも同様に作る。

