

子どもが大好きな親子丼とカレーが合体

親子カレー丼



+



【材料】 大人2人分、こども1人分

- | | | | |
|-------------|---------------|-----------|-------------|
| ・ 米 | 2合 | ・ カレールー | 2片 |
| ・ 水 | 1.5カップ(300cc) | ・ 卵 | 3個 |
| ・ 麺つゆ(2倍濃縮) | 大さじ1 | ・ とろけるチーズ | 1/2カップ(40g) |
| ・ 鶏もも肉(コマ) | 100~150g | ・ パセリ | 適量 |
| ・ 玉葱 | 1/2個 | | |

😊 市販のカレールーはメーカーによって味、コクが違いますので、味を見ながら調節して入れてください。

【作り方】

米を炊く。

鶏肉は食べやすい大きさ、玉葱は薄切りにし、卵は溶いておく。
水、麺つゆ、鶏肉、玉葱を鍋に入れて火にかけ、
鶏肉に火が通るまで中火で煮る。

一旦火を止めカレールーを加えて溶かし、再度
中火にかけて軽く溶いた卵を流し、半熟くらいまで加熱する。
火を止め、チーズをちらし、フタをして約1分待つ。
器にご飯を盛り、をのせ、パセリをふる。

- ・ 麺つゆはストレートの場合は大さじ2でおいしくできます。
- ・ 野菜は玉葱の他に、家庭にある野菜(何でも可)を加えると、ボリュームUP！色取りUP！！食欲UP！！！
栄養バランスもよくなります。



平成24年12月号

