



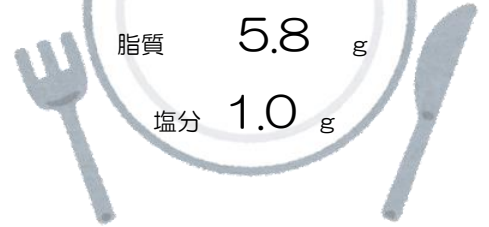
3 親子煮

1人分

エネルギー 181 kcal

脂質 5.8 g

塩分 1.0 g



材 料

分 量

鶏ささみ	80g
たまねぎ	40g
にんじん	10g
たまご	1個
水	大さじ2+2/3 (40g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
砂糖	小さじ1 (3g)
顆粒和風だし	小さじ1/8 (0.4g)



分量は一人分です

つくいかた

下ごしらえ 人参、玉ねぎは千切りにしておきます。
卵は溶いて、★の調味料と混ぜ合わせておきます。

- ① 耐熱容器に人参、玉ねぎを入れ、かぶるくらいの水（分量外）を入れて電子レンジで5分加熱します。
- ② ①にささ身を入れ、さらに2分加熱します。加熱後、ささ身を取り出し食べやすい大きさにさきます。さいたら耐熱容器に戻します。
- ③ ②に卵と★の調味料を合わせたものを加え、全体を混ぜます。電子レンジで40秒加熱し全体をかき混ぜる、を4回繰り返します。
- ④ 皿に盛り付けて完成です！

