

メニュー名

ヘルシー親子丼

学校名: 大西学園高等学校

氏名: Nさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

毎日家族のために頑張って仕事をして
くれているお父さんに高たんぱく低カロ
リーの親子丼を作りました。これから
も健康に気をつけてお仕事頑張っ
てください。いつもありがとう。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
鶏ささみ	4本	①鶏ささみ肉の筋を包丁の先を使って身からはがして取ります。	40分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
玉ねぎ	1/2個	②鶏ささみ肉を2.5cm角くらいの大きさにカットします。	
舞茸	1/2株	③玉ねぎを5mmくらいの大きさにスライスします。	
三つ葉	適量	④フライパンにめんつゆ、水、砂糖、酒を入れ、沸騰したら玉ねぎを入れます。	
玉子	4個	⑤玉ねぎに少し火が通ってきたら、ささみ肉と舞茸を入れます。	
めんつゆ (3倍濃縮)	50cc	⑥強火でささみ肉をひっくり返しながら味を馴染ませていきます。	
水	100cc	⑦中火で3分煮詰めます。	
砂糖	大さじ1	⑧玉子をボウルに割り入れ、さいばしで混ぜすぎない程度に混ぜます。	
酒	小さじ1	⑨玉子を2回に分けてフライパンに入れます。まず真ん中に入れます。次に外側に入れて、三つ葉を入れます。	
		⑩軽く混ぜます。	
		⑪半熟で火を止めます。	
		⑫ご飯に盛り付けて完成	