

# 勤労食×安城農林高校×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

鶏照り焼き親子丼

焼く

材料（2人分）

作り方

【卵とじ】	
卵	3個
玉ねぎ	1/2個
水	120cc
（合わせ調味料A）	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/3
水溶き片栗粉	適量
【鶏照り焼き】	
鶏もも肉	1枚
サラダ油	適量
ブラックペッパー	適量
（合わせ調味料B）	
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
ごはん	丼2杯分
サラダ水菜	適量

- ①卵を溶いておき、玉ねぎは薄く切っておく。鶏もも肉にブラックペッパーをふる。
- ②鍋に玉ねぎ、水、Aを入れて火にかける。沸騰したら溶き卵を回し入れ、卵がふんわりしたら水溶き片栗粉を加える。
- ③フライパンにサラダ油を引き、中火で熱する。鶏もも肉を皮目から入れ、両面に焼き色を付ける。
- ④③にBを入れ、絡めながら照りが出るまで煮つめる。
- ⑤丼ぶりにごはんを盛り、②をかけて、④を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑥サラダ水菜を彩りよくのせて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 802 kcal      脂質： 26.4 g  
タンパク質： 32.6 g      食塩： 3.6 g

アドバイス

鶏肉は皮目から焼いてパリッと美味しく！

