

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどり丼		10分	10分	2人分
	1		玉ねぎを2cmくらいにスライスする。 人参を1cmくらいに細切りする。 卵をボウルで溶いておく。 青ネギを輪切りにする。	
	2		出汁・みりん・醤油を鍋に入れ、なじませながら中火で温める。	
	3		鍋の汁が温まったら、沸騰する前に、 モモ肉スライス・玉ねぎ・人参を同時に入れる。	
	4		鍋にフタをして、中火のまま10分間煮込む。	
	5		煮込み後、溶き卵を全体にかけて、フタをして火を止める。	
	6		器に白飯を盛り、鍋の具材を乗せ、青ネギを添えて完成。	
	7			
材料 モモ肉スライス(5mm厚)… 100g 出汁… 100cc 卵… 3個 みりん… 50cc 玉ねぎ… 1/2個 薄口醤油… 30cc 人参… 1/3本 白飯… 100g 青ネギ… 適量				
調理のポイント 1) 溶き卵を鍋の具材にかける時は、全体になじむように丸く回しながらかける。 2) 溶き卵を具材にかけたら必ず鍋の火を止め、溶き卵が固くなりすぎないようにする。				