

◆献立名◆

親子みそ汁

★材料★(4人分)

- たまねぎ 1/2玉
- にんじん 1/2本
- さつまいも 1/2本
- 鶏もも肉 150g
- 青ネギ 20g
- 油揚げ 1/2枚
- 卵 1個
- しめじ 60g
- みそ 50g
- だし汁 800ml

☆アピールポイント☆

鶏肉とたまごが親子丼のようで、まろやかで美味しい。肉と野菜とたまごが取れて栄養たっぷり。

●作り方●

- ①野菜をいちょう切り、ひと口大に切る。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉と玉ねぎを炒める。炒めたら、だし汁を加え切った野菜を加えて5分くらい煮る。
- ③野菜に火が通ったら、あくを取り除き、味噌を溶き入れ最後に溶き卵を回し入れる。
- ④器に盛り、ねぎを散らして完成。