

【 親子煮 】

●材料（4人分）

鶏肉	・・・	150g	
たまねぎ	・・・	中1個	
干しいたけ	・・・	2枚	
にんじん	・・・	1/2本	
なると巻	・・・	50g	
卵	・・・	2個	
A {	めんつゆ	・・・	小さじ2
	しょうゆ	・・・	大さじ1
	酒	・・・	小さじ1
	砂糖	・・・	大さじ1
	みりん	・・・	大さじ1
	水	・・・	1/3カップ

●作り方

- ①干しいたけは水で戻して、薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは3センチ長さの短冊切りにする。なると巻は輪切りにする。
- ②鍋にAと①（しいたけの戻し汁も使用）を入れて火にかけ、鶏肉に火が通るまで蓋をして8～10分煮る。
- ③卵を割りほぐして全体にまわし入れ、蓋をして煮る。卵に火が通ったら、軽く混ぜ合わせる。

