

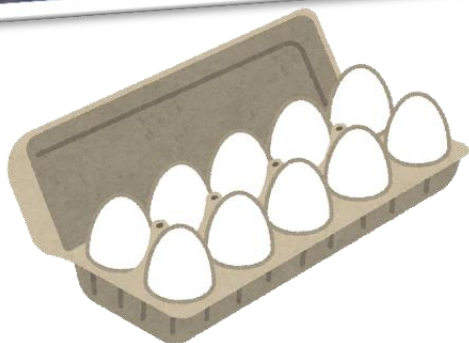
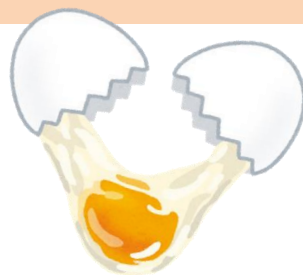
【ふわふわ親子丼】

【材料】

鰹と昆布のあわせ出汁	70cc
醤油	10cc
みりん	10cc
鶏もも肉	80g
長ねぎ	適量
卵	2個
ご飯	丼1杯
きざみのり	適量
三つ葉	適量

【作り方】

- ①出汁・醤油・みりんを火にかけて煮立たせる
- ②鶏もも肉を入れ、肉の表面が白くなってきたら長ねぎを入れる。この時、鶏肉に火が入り過ぎないように鍋の端に寄せるなど注意する
- ③卵2個を割り入れる。この時、たまごを溶かすに入れて白身に出汁を吸わせるのがポイント
- ④卵の白身に熱が入り白くなってきたら、黄身を割って全体を軽く混ぜる
- ⑤ご飯の上に盛り付け、きざみのりと三つ葉を飾って出来上がり



【味噌カルボナーラうどん】

【材料】

卵黄	1個
生クリーム	大さじ1
お好みの味噌	小さじ1
パルメザンチーズ	小さじ1
冷凍うどん	1玉
季節の野菜	適量
黒胡椒	適量
万能ねぎ	適量

【作り方】

- ①ボウルに卵黄、生クリーム、味噌、パルメザンチーズを入れ、よく混ぜてソースを作っておく
- ②うどんをゆで、同じ鍋で季節の野菜をゆでる
- ③うどんと野菜をざるにあけたら、①のボウルに入れソースと和える
- ④お皿に盛り付け、黒胡椒と万能ねぎを散らしてできあがり