



◆ ◆ ◆ ◀ あいと親子丼 ▶ ◆ ◆ ◆

材料

◇材料◇ 1人分

あいと / 鶏むねの旨煮 1個  
卵 1個  
めんつゆ (3倍濃縮) 10ml  
水 30ml

あいと / ごはん 1個  
刻み海苔 適量



レシピ盛り付け例

作り方

1. あいと「ごはん」「鶏むねの旨煮」は温めておく。
2. あいと「鶏むねの旨煮」、めんつゆ、水を鍋に入れて中火にかける。
3. 卵を溶き、2.が煮立ったら回し入れる。
4. 蓋をして弱火にし、1分加熱する。(よく火を通したければもう少し長めに) 火を止め、1～2分蒸らして好みの加減に卵に火を通す。
5. 器にあいとごはんを盛り付けて4.を上に乗せ、刻み海苔を飾る。

【栄養成分】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
314	18.1	6.7	43.1	2.7