

親子丼(主食・主菜)

材料 (大人2人分)

鶏ひき肉	80g
卵	2個
玉ねぎ	100g
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごはん	2人分



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、ひき肉に火が通り、玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ③ ②にしょうゆ、砂糖をそれぞれ分量の半分を入れて煮て、溶いた卵を流しいれてふたをし、卵に火を通す。
- ④ ③に残りのしょうゆ、砂糖を入れて調味をする。
- ⑤ 器にごはんを盛り、③をのせる。

とり分け 離乳食

〈5～6か月頃〉

②で先に玉ねぎだけやわらかく煮て取り出し、すりつぶす。



〈7～8か月頃〉

②で取り出し、玉ねぎはみじん切りにする。全がゆ、卵黄 1/3 個分を合わせて、電子レンジで 30 秒加熱する。(卵黄に完全に火が通っていないようならもう少し加熱する。)



〈9～11か月頃〉 〈12～18か月頃〉

③で全体の 1/6 量を取り出し、玉ねぎはみじん切りにする。全がゆ等に乗せる。

