

## 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(約1/2個)
だし	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 溶いた卵を流し入れてフタをし、卵に火を通す。
- ④ 大人の分のみしょうゆ、砂糖を入れて調味する。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をのせる。

7~8 か月頃に取り分ける場合は鶏むね肉やササミのひき肉にしておくといいですね♪

### 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>

③で取り出し、玉ねぎは3~5mmのみじん切りにする。  
※全卵(卵白)が試せていない場合は②で取り出す。

#### <9~11か月頃> <12~18か月頃>

③で取り出し、玉ねぎはみじん切りにする。全がゆ等に乘せる。  
→少量のしょうゆ、砂糖で調味してもOKです♪

