



「かぶみそ親子丼」

●材料(2名分)

- ・鳥もも肉 200g
- ・かぶ 1個
- ・メキャベツ かぶと同量くらい
- ・卵黄 2個

* 味噌ダレ *

- ・味噌 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・にんにくみじん切り 1片分

●作り方

- 1: 味噌、酒、みりん、にんにくのみじん切りを混ぜ合わせておく。かぶ、芽キャベツを1口大に切る。鳥モモ肉を1口大に切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- 2: フライパンに油を熱し、鳥モモ肉、かぶ、芽キャベツを炒める。
- 3: 全体的に炒めたら、味噌ダレを入れ、フタをして蒸し煮にする。
- 4: 火が通ったらご飯にのせ、卵黄をのせて完成。