

時間がない時におすすめ！電子レンジを使ってラクラク親子丼

Vol. 21

～おてがるシリーズ～

おすすめレシピ 親子丼

1人分のカロリー 587kcal 塩分 2.9g

【材料(1人分)】

・鶏もも肉	70g	・玉ねぎ	50g
・卵	1個	・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1	・酒	大さじ1
・ご飯	150g		



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に、玉ねぎは薄くスライスし、卵は割りほぐします。
 - ②耐熱皿（無ければ普通の平らな皿）に砂糖、酒、醤油、鶏肉、玉ねぎを入れて調味料を絡ませます。
 - ③②にラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
 - ④火が通ったら溶き卵を上から回しかけて、ラップを戻し約1分加熱します。
 - ⑤丼にご飯を盛り、その上に④を乗せます。
- ※今回は500wのときの目安の時間です。
※三つ葉やのりなどを乗せたりすると、彩りが良くなります。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

玉ねぎに含まれる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助け疲労回復に役立ちます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。