

ミルク親子煮（丼）

★を鶏もも肉にし、
一般的な親子丼にして、
調味料のみかえても
OK



材料（大人2人分）

●ごま油	適量
●玉ねぎ	1/4~1/2個
★鶏ひき肉	140g
★生姜	少量
★こしょう	少々
★片栗粉	小さじ1/2
■酒	50ml
■みりん	大さじ2
■牛乳	大さじ2
■醤油	小さじ2
卵	2個
三つ葉・のり	（飾り）

【作り方】

- ①★を混ぜ合わせておく。
- ②●を入れ、フライパンで炒める。玉ねぎを隅に寄せる。
- ③①を薄いパテ状にしフライパンの中央で両面焼き、大まかにほぐす。
- ④■を上から順に加え、煮立たせる。
- ⑤卵を溶かし、④に加え、火を通す。
- ⑥三つ葉やきざみのり等盛り付ける。