

## 【めんつゆ親子丼】

### 材料(1人分)

ごはん お茶碗 1 杯

鶏肉 50g

玉ねぎ 1/8 個

卵 1 個

めんつゆ(3 倍濃縮) 大さじ 2

水 1/2 カップ

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に、玉ねぎはせん切りにしておく。
- 2 鍋にめんつゆ、水を入れて、鶏肉、玉ねぎを入れて煮る。
- 3 2に溶き卵をいれて、お好みの固さで火を止める。
- 4 ごはんの上に3を盛る。

\* お好みで、刻みのりや刻んだ三つ葉をのせて

## 【わかめとレタスのスープ】

### 材料(1人分)

・乾燥わかめ 1g

・レタス 1/8 個

・おろしにんにく 小さじ 1/2

・ごま油 小さじ 1/4

・鶏ガラスープの素 小さじ 1      ・水 1 カップ

・酒 小さじ 1/2      ・塩 ひとつまみ

・しょうゆ 小さじ 1/4      ・こしょう 少々

・白ごま 少々

### 作り方

- 1 乾燥わかめは、水で戻す。
- 2 レタスは、手でちぎる。
- 3 鍋にごま油、おろしにんにくを入れ、火にかけ、炒めて香りをだす。
- 4 3に水と鶏ガラスープを加え、一煮立ちしたら、調味料で味を整える。
- 5 レタス、わかめを加え、軽く沸騰したら火を止め、ごまを加える。