

# 料理名：親子煮

## 【写真】



## 【材料（4人分）】

・鶏もも肉	160g
・酒	小さじ1/2
・卵	4個
・角はんぺん	70g
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/2本
・じゃがいも	1と1/2個
・グリーンピース（冷凍）	15g
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★和風だしの素	小さじ1
・水	400ml
・片栗粉	小さじ1

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふるう。
- ② はんぺんは短冊切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは短冊切りに切る。
- ③ 鍋に油（分量外）を入れ熱し、鶏もも肉をいためる。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れ、火が通ったらじゃがいもを入れる。
- ⑤ 水を入れ、じゃがいもがやわらかくなったら★を入れ、はんぺんを入れる。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を入れ、卵を溶いて入れる。
- ⑦ グリーンピースを入れる。

## 【ポイント】

- じゃがいもやはんぺんを入れることで、食べごたえがあります。
- グリーンピースの代わりに、彩りとしてみつばやさやいんげんを入れてもきれいに仕上がります。

