

ハチミツ親子丼

みりんの代わりにハチミツ、だし汁の代わりにめんつゆを使用した優しい味の親子丼です。



栄養成分	1人分
エネルギー	557kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	8.7g
炭水化物	78.7g
食塩相当量	1.9g

材料/2人分

鶏もも肉(皮なし)	…200g
たまねぎ	…100g
卵	…2個
めんつゆ(2倍濃縮)	…50ml
水	…50ml
ハチミツ	…小さじ2
ごはん	…300g

作り方

- 1 鶏もも肉は1口大に切り、たまねぎは薄切りにする。卵は軽く割りほぐしておく。
- 2 フライパンに、めんつゆ、水、ハチミツ半量、鶏もも肉とたまねぎを入れる。
- 3 鶏肉に火が通り、たまねぎが茶色くなるまで中火で加熱する。
- 4 卵と残りのハチミツ半量を回し入れ、好みの固さまで加熱する。
- 5 ごはんの上に具をのせて、好みのトッピングをのせる。

Point

- ◆めんつゆが3倍濃縮の場合は、めんつゆ33mlに対して水67ml、4倍濃縮の場合はめんつゆ25mlに対して水75mlにそれぞれ分量を変更してください。
- ◆トッピングとして、三つ葉や七味唐辛子、小ねぎやノリをのせてもおいしいです。

サバのハチミツピリ辛かば焼き

ピリッとした豆板醤の辛さとニンニクでご飯がすすむ味付けです。



栄養成分	1人分
エネルギー	298kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	13.7g
炭水化物	19.2g
食塩相当量	2.0g

材料/2人分

ゴマサバ	…2切れ(160g)
ニンニク	…1/2片
片栗粉	…20g
小ねぎ	…適量
油	…小さじ2 1/2
〈A〉	
酒	…大さじ1/2
ハチミツ	…小さじ2強
しょうゆ	…小さじ1
豆板醤	…4g

作り方

- 1 サバを食べやすい大きさに切り、必要であれば湯通しを行う。
- 2 ニンニクはみじん切りにし、〈A〉はボウルで混ぜ合わせる。
- 3 サバの表面に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れ熱し、サバを皮目から入れ、中火で両面焼く。
- 4 フライパンの空いているスペースにニンニクを入れ、香りが立つまでいためる。
- 5 〈A〉を回し入れ、余分な汁気が飛ぶまで両面を煮からめて器に移し、好みで小ねぎを散らす。

Point

- ◆ サバだけでなく、旬の白身魚での代用もできます。
- ◆ トッピングとして小ねぎではなく、ゴマをかけてもおいしいです。
- ◆ 豆板醤とニンニクの風味によって、魚の臭みが和らぎ、食べやすくなります！