

好評連載!



コウケンテツの

早くも! 家ごはん

コウケンテツ/料理研究家

旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。

うま味たっぷりのだしで鶏肉を煮て、卵でとじてごはんのにせる親子丼。鶏肉をふっくらやわらかく、卵をとろとろに仕上げるには、専用の親子鍋がないと火の通し加減が難しいものです。そこで考えたのが「とろりあんかけ親子丼」です。この作り方ならフライパンで手軽に、しかも3~4人分を一度に作れるのでおすすめです!



今月は

とろりあんかけ親子丼

Recipe Card 1人分772kcal 塩分4.5g 調理時間15分

こちらから作り方動画をご覧ください



材料(2人分)

- 鶏もも肉…200g → 2cm角に切る
- たまねぎ…1/2個 → 薄切り
- しいたけ…2~3枚 → 軸を除き薄切り
- 卵…4個
- 温かいごはん…丼2杯分(360g)
- だし汁※…1 1/2カップ
- しょうゆ、みりん…各大さじ2 1/2
- A □ 片栗粉、水…各大さじ1 → 混ぜておく
- サラダ油…少々
- 三つ葉(ざく切り)…2~3本分
- 刻みのり…適量



※味の素KK ほんだし®で作る場合は、水1 1/2カップに、味の素KK ほんだし® 小さじ1を合わせてください。

作り方

1

フライパンにだし汁、しょうゆ、みりんを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉、たまねぎ、しいたけを入れて中火で3~4分煮る。



2

鶏肉に火が通ったら火を止めて、Aを回し入れる。ひと混ぜしてから再び中火にかけ、とろみがついたら火を止める。



3

別のフライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を軽く溶きほぐして一気に入れる。大きく2~3回混ぜ、半熟状になったら火を止める。器にごはんを盛って刻みのりをちらし、卵をのせる。2をかけて三つ葉をのせる。



卵はあえて溶きほぐしすぎない

卵は白身と黄身の部分がそれぞれ残るように、あまり溶きほぐさないのがポイント。黄身の方が早くかたまるので、半熟状で取り出せば白身のとろとろ感が残ります。

鶏肉は煮すぎるとかたくなるので、煮汁にとろみをつけて、鶏肉の表面にだしのうま味をまわせます。



水溶性片栗粉は火を止めてから加える!

水溶性片栗粉は、いったん火を止めてから加えるのがダメになりにくくするコツ。円を描くように回し入れ、全体になじませてから再び加熱してとろみをつけます。

Close-up!

本格和風だしが手軽に。家庭料理の強い味方!



味の素KK ほんだし® 顆粒120g



味の素KK お塩控えめの・ほんだし® 顆粒100g

香り・コク・味わい、それぞれに優れた3種類のかつお節を使用してとった本格和風だしです。湿気にくい顆粒タイプで、手軽にだしのうま味を料理にいかせます。だしのうま味をいかすと、素材本来の味を引き出すこともでき、上品な味わいに仕上がります。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。