

地元でお買い物

買物情報
お知らせ隊

加茂 まちなか探検

今回のテーマは…
秋のおやつ



加茂は美味しいお菓子がたくさんあるまち。今回は、まちなかで見える『秋のおやつ』をご紹介します。

秋の味覚は数あれど、やっぱり外せないのは“栗”。優しい甘さとはくはくとした味わいは和菓子にも洋菓子にもピッタリ。ティータイムに、自分へのご褒美に、お土産にオススメの栗スイーツが揃いました。

※表示価格はすべて税込です。

めんつゆで作るふわとろ親子丼



調味料一つで簡単、手軽に作れます！

作り方

1. 卵2個は、卵黄と卵白に分け、卵黄はめんつゆに漬けます(写真1)。残りの2個はボウルに割り、分けた卵白を加え混ぜ合わせます。
2. 玉ねぎは薄切り、鶏もも肉は一口大に切ります。
3. フライパンに水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉を入れて、アクをこまめに取ります。
4. フライパンに玉ねぎ、めんつゆを加えて約1分程煮立たせ、1で混ぜ合わせた卵の半量を回し入れ、固まるまで蓋をします(写真2)。
5. 卵が固まってきたら、卵の残り半量を加え、今度は蓋をせずに卵が白っぽくなるまで煮ます。
6. 器にご飯を盛り5をかけ、仕上げに漬けておいた卵黄と刻みのりを盛りつけ完成です。

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・卵……………4 個 | ・めんつゆ (3倍濃縮) |
| ・たまねぎ……………1/2 個 | ・大さじ2 |
| ・鶏もも肉……………150g | ・ごはん……………適量 |
| ・水……………150cc | ・刻みのり……………適量 |

ここがポイント！

- ・鶏もも肉、水、めんつゆはお好みの量で作ってみてください！
- ・卵の下準備が少し大変ですが、ふつくらとした仕上がりになります。



レシピ提供

加茂商工会議所 総務課 大湊一輝

【住 所】加茂市幸町 2-2-4

【電 話】0256(52)1740

