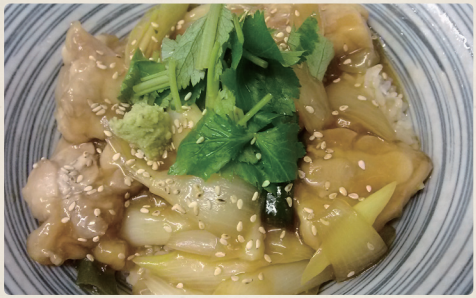
SHIMOMURA
オーナーシェフ
下村邦和の
カンタン丼！
レシピ⑨

不器用さんでも
失敗なし！
美味しくできる簡単丼

ジブン！不器用っすから！

「簡単！鶏治部煮丼（3人前）」



美味しくなりすぎに
注意！
盛り付けは美しく！

【材料】
鶏もも肉…400g / 長ネギ…100g
玉ねぎ…100g / 三つ葉…適量
いりごま…適量 / 山葵…適量
小麦粉…適量 / 丼御飯…1杯
水…500cc / 醤油…100cc / みりん…100cc
砂糖…大さじ2杯 / 出汁の素…小さじ1杯

【作り方】
①：鶏もも肉を一口大に切り小麦粉をまぶしておく。
②：玉ねぎを一口大、長ネギは斜めに切っておく。
③：鍋に調味料を入れ火にかけて、沸騰したら弱火にして、①と②を加えて弱火で10分程度煮る。
④：丼御飯に③を適量盛、刻んだ三つ葉といりごまを散らし、山葵を添える。
⑤：喰らう。