

ささみとセロリで変わり親子丼



2人分

ごはん 2人分
ささみ 3本
セロリ 100gくらい(約1/2本)
卵 1個(お好みで2個でも)
ウェイパー(鶏がらの素でも) 小さじ1
塩 ひとつまみ
砂糖 小さじ1/2
水 150cc
塩コショウ 少々
紹興酒(または酒) 小さじ2
片栗粉 小さじ2
ごま油 適量

1) ささみは筋を取って削ぎ切りに。塩コショウと酒、片栗粉をもみこんでおく。
セロリは繊維を断ち切るように3mmほどの薄切りにする。
を混ぜ合わせておく。

2) フライパンにほぐした卵を入れてざっとまぜ半熟で取り出す。
ごま油を入れてささみを焼付け、色が変わったらセロリと卵をいれる。

3) あわせた を入れて5分ほど煮る。
とろみがついたらご飯にのせる。