

【親子丼（具材）】

■ 材料

鶏もも肉	2,000g
玉ねぎ	500g
長ネギ	1本
※ニラ	1束
※しめじ	1PC
※パクチー	1束

※は各バリエーションのメニューで使用。
そのため、該当メニューを提供しない場合は準備不要。

■ 仕込み内容

○ 鶏もも肉

→フライパンで両面をきつね色になるまで焼く。

- ・油は引かなくて良い。
- ・皮目から焼いていく。

一口大にカットしてタッパーで保管する。

○ 玉ねぎ

→3~5mm幅でスライスカットをして、タッパーで保管する。

○ 長ねぎ

→極薄の輪切りにする。

10~20分程度水にさらした後、水をよく切りタッパーで保管する。

○ ニラ

→5cm幅でカットをしてタッパーで保管する。

○ しめじ

→根の部分を切り落とし、手でバラバラにほぐしてタッパーで保管する。

○ パクチー

→根の部分は切り、3cm幅くらいに切る。

水に10分ほどさらした後、水をよく切ってタッパーで保管する。