



焼き鳥缶で親子丼



ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは食感を残すために繊維に沿って縦に切る
- 半熟卵にするために「フタ付きの小さめの鍋」を使う
- 卵は2回に分けて入れる
- 出来上がる前にご飯を準備し、余熱で火が通りすぎてしまうのを防ぐ

つくってみよう

材料 (1人分)

焼き鳥缶	1缶	めんつゆ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/8個	砂糖	4つまみ
卵	2個	あたたかいごはん	1人分
水	大さじ3		

つくり方

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. 卵は軽く溶いておく。
3. 小さめの鍋に焼き鳥缶、玉ねぎ、水、めんつゆ、砂糖を入れ、軽く沸騰するまで中火にかける。
4. 具材を煮ている間に丼にご飯を盛る。
5. 溶き卵の7割を入れてフタをし、1分火にかける。
6. 残り3割の卵を入れて、火を止めフタをして30秒待つ。残り3割の卵は半熟に仕上げる。
7. 4の上に6を盛りつける。
8. お好みで三つ葉や山椒のをせる。



動画で  
つくり方を  
チェック!

市長コラム

「食」を通じて  
家族や友人と  
素敵なおうち時間を



戸田市長  
菅原文仁

夏本番に向けて、少しずつ厳しい暑さが見え隠れるようになりました。特に、6月以降は梅雨入りによる蒸し暑さも加わり、より一層過ごしにくい日々が続いていきます。雨の日は家で過ごす時間が多くなりがちです。有意義なおうち時間の過ごし方を模索している皆さん、上記で紹介している、とだPR大使鳥羽シェフ考案の「焼き鳥缶で親子丼」をつくってみるのはいかがでしょうか。

広報 戸田市では、4月から隔月でとだPR大使の鳥羽シェフによる「おいしい」まちづくり計画の連載をスタートしました。普段料理をしない方でも簡単においしい料理をつくることのできるレシピの紹介や、料理の際のワンポイントアドバイスなど「食」に関する情報で、戸田市を元気にしていきたいと思っています。

家で過ごすことが増えるこの時期、ぜひとも「食」を通じて家族や友人とコミュニケーションを図ってみてください。きっと素敵なおうち時間になるはずです。

市長ニュース

市政に関する情報を分かりやすく、  
市公式YouTubeで動画配信しています。



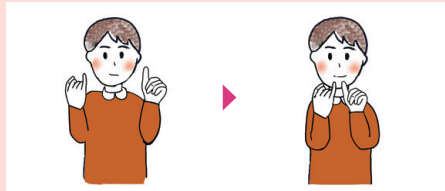
手話でコミュニケーション

第22回

今月は結婚や出産などに関する手話を紹介します。

問い合わせ 障害福祉課(内線297)

1 結婚



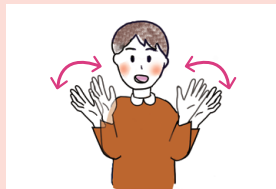
親指と小指を立て、左右から近づけます。

2 出産



手で丸をつくり、その手を開きながら前方斜め下に指先を前に向けて出します。

3 赤ちゃん



胸のあたりで両手のひらを前に向けて左右に振ります。