

大廚師:**Sewellyn**

## 親子蓋飯

### 材料:

雞里肌肉 1 條

洋蔥 1/4 個

蛋 1 個

蔥段少許

白飯 1 碗

### 煮汁:

柴魚味精 1 小匙

醬油 1 大匙

味霖 1 大匙

糖 1 小匙

水 1 碗

### 作法:

- 1.洋蔥對半改刀切橫絲 , 雞肉切片,蛋打散備用
- 2.洋蔥絲與煮汁同煮至洋蔥熟軟入味
- 3.雞肉片放入煮汁煮熟撈去浮沫, 將蛋汁淋入湯汁約 5 秒熄火
- 4.將白飯盛起, 把雞肉跟蛋汁放在白飯上, 撒上蔥段即可