

焼き鳥缶で親子丼

【材料】 ※1食分作れます

- ごはん・・・170g
- 焼き鳥缶詰・・・1缶
- 卵・・・1個
- 長ねぎ・・・1/4本
- めんつゆ・・・10g
- 水・・・20g

【使用する調理器具】



・耐熱容器



エネルギー460kcal タンパク質22.3g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約200円

～つくりかた～

- ① 長ねぎ1/4本を斜め薄切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、めんつゆ、水を加えて軽くかき混ぜる。
- ③ 耐熱容器にねぎ、焼き鳥缶の順番でのせ、②をかける。
- ④ ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分30秒ほど卵が半熟状になるまで加熱する。
- ⑤ 別皿にご飯を盛り、④をのせて完成。

～メモ～

- ・ 焼き鳥缶は汁ごと使います。
- ・ 焼き鳥の缶詰は、タレでも塩でも美味しく作ることができます。