

お手軽！焼きとり缶で親子丼



お鍋で



ポイント

- 缶詰は最後に入れることで焼きとりの味も引き立ちます。
- 焼きとり缶をあさり缶、サンマかば焼き缶等にしてもおいしくできます。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	488kcal
たんぱく質	21.3g
食塩相当量	2.6g

材料 (2人分)

焼きとり缶 …………… 小2缶 (140g)
〔 玉ねぎ …………… 120g
小松菜 …………… 60g
油 …………… 小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮) …………… 大さじ1
水 …………… 100ml
卵 …………… 2こ
ごはん …………… 150g×2
きざみのり …………… 少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り。小松菜は食べやすく切る。
- ② 鍋に油を入れ玉ねぎ、小松菜を炒め、めんつゆと水を加え煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、焼きとり缶を汁ごと加え、溶き卵でとじる。
- ④ 丼にごはんを盛り、③をのせてきざみのりを散らす。