



# お手軽肉料理



焼き鳥の缶詰を使って柔らかく食べやすく

## レンジでかんたん親子丼 (1人分)



### 材料

- |          |           |        |      |
|----------|-----------|--------|------|
| • ご飯     | 150g      | • 卵    | 1個   |
| • 玉ねぎ    | 1/4個(50g) | • 麵つゆ  | 大さじ1 |
| • 焼き鳥缶詰め | 1缶        | (3倍濃縮) |      |
|          |           | • 水    | 大さじ2 |

### 作り方

- ① 深めの耐熱皿に玉ねぎを薄切りにして入れる。
- ② ①に麵つゆと水を合わせ入れ、ふんわりとラップをしてから電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ 卵は溶き、焼き鳥缶と共に②に加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り、その上にのせる。

### 栄養成分

エネルギー	482Kcal
たんぱく質	22.6 g
食塩相当量	2.8 g