

～焼き鳥缶アレンジレシピ～

親子丼



材料（1人前）

米飯	150g	
焼き鳥缶	1缶（75g）	★
玉ねぎ	小 1/2 薄切り	
水	大さじ1	
白だし	大さじ 1/2	
卵	1個	
小ネギ	少々	

◆栄養価◆ エネルギー490kcal たんぱく質 22g 塩分 1.9g

作り方

- ①卵は先に溶いておく
- ②耐熱容器に★を全て入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分加熱する
- ③溶いておいた卵を加え50秒加熱し、菜箸で大きくかき混ぜる
- ④好みの卵の固さになるまで追加で10～30秒加熱する
- ⑤ご飯にのせて、小ネギを散らして完成！

※ご使用のレンジに合わせて加熱時間は調整してください。

缶詰は、保存料などを使わず常温で長期保存が可能な食品です。また、調理済みで加熱しなくても食べることができ種類も豊富なため災害時の備蓄にお勧めです。

主食中心の非常食にたんぱく質をプラスすることができるので日頃からローリングストックしておきましょう！

