

やきとり缶で親子丼



【材料2人分】

ごはん	200g
やきとり缶	1缶
長ネギ	20g
しいたけ	2枚
卵	1個
万能ねぎ	少々

エネルギー329kcal たんぱく質14.9g
脂質8.9g 炭水化物44.6g 食塩0.6g

【コメント】

缶詰の鶏肉はやわらかく、しっかり味がついているので、調味料なしで簡単に親子丼ができます。

【作り方】 調理機器：なべ

- ① ねぎは斜めに切り、しいたけは薄切りに切る
- ② なべにやきとり缶、切ったねぎとしいたけを入れる
- ③ 野菜に火が通ったら卵をまわし入れる
- ④ 卵の固さは好みで火を止める
- ⑤ 器にご飯を盛り、④のをせる
- ⑥ 好みで万能ねぎなど散らす



お茶漬けうどん



【材料1人分】

冷凍うどん	1玉
お茶漬けのもと	1袋

エネルギー239kcal たんぱく質7.5g
脂質2.0g 炭水化物45.4g 食塩2.3g

【コメント】

めんつゆも具も用意する必要がないので簡単です。味が薄い場合は、お好みでしょうゆを足してください

【作り方】 調理機器：なし

- ① 電子レンジで冷凍うどんを解凍する
- ② うどんにお茶漬けのものを和える