

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

焼き鳥缶とほうれん草の親子丼

材料

1人分

- ・焼き鳥(缶詰)たれ味 1缶
- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・玉ねぎ 1/4個(40g)
- ・七味唐辛子
- ・冷凍ほうれん草 40g (お好みで) 少々
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・卵 1個



栄養成分・写真はコチラ→

作り方 (🕒 5分)

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 耐熱皿に、①・冷凍ほうれん草・めんつゆ・水を入れ、ふんわりとラップをかけて、レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③ ②に焼き鳥(缶詰)と溶き卵を加えて軽く混ぜる。
ラップをかけて、1分加熱する。
- ④ どんぶりにごはんを盛り、③のをのせる。
お好みで七味唐辛子をかける。



- ★耐熱皿の代わりにタッパーを使ってもOK。
- ★加熱時間は目安です。適宜調整してください。



★包丁を使いたくない場合は、玉ねぎの代わりに市販の刻みネギを使用しても良いです。



★加熱中、一度取り出してかき混ぜると、まんべんなく火が通ります。



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー	469kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	12.8g

炭水化物	70.0g
食塩相当量	2.0g