

焼き鳥(缶詰)を使った親子丼

(買い物に行けない日も、
家にある材料で簡単に作れます。)

材料 (2人分)

焼き鳥(たれ・缶詰)	小2缶
玉ねぎ	1/2個
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
水	コップ半分(100cc)
卵	2個
ごはん	茶碗2杯分

作り方：

鍋にめんつゆと水を入れ、薄切りにした玉ねぎを入れて煮る。

玉ねぎに火がとおったら、焼き鳥を入れ、1分程度煮る。

溶き卵を加え、火がとおったら、茶碗に盛ったごはんのせる。

473 キロカロリー / 1人分あたり