

かんたん親子丼

	材料(2人分)			
	焼きとり缶(たれ味)	2缶 (1缶 75g)		
	水	100ml		
	卵	2個		
	ごはん	300g		
	きざみ海苔	適宜		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	469 kcal	22.8g	13.4g	1.4g



作り方

1. 鍋に焼きとり缶と水を入れ、ほぐして火にかける。
2. 根深ねぎは斜め切りにし、1に入れる。
3. 卵を溶き2に回し入れ、蓋をして火を止める。



コメント

- ・ 缶詰を使うことで、味付けをせずに簡単に作ることができます。