

簡単！缶詰を使ったレシピ

かんたん親子丼

【材料：1人分】

ご飯 ……100～150g

焼きとり缶 ……1缶(約80g)

温泉卵 ……1個

小ねぎや刻みのり

唐辛子など ……お好みで

【作り方】

- ①丼にご飯、焼きとり缶の順に盛る。
- ②①に温泉卵を割り入れ、お好みで小ねぎや刻みのり、唐辛子などをふりかけて完成。

缶詰に味がついているので
調味料いらす！



ミートボール等も
合います！

(ご飯100gの場合)
エネルギー394kcal、塩分1.4g