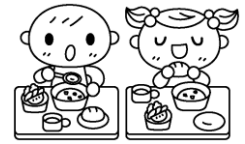




玉葱・卵があれば！！

焼き鳥缶で簡単親子丼



【材料】ごはん 3杯分

・ごはん	茶碗3杯分
・焼き鳥缶(タレ)	2缶
・玉葱	1/2個
・水	150cc
・醤油	小さじ1
・だしの素	少々
・卵	2個
・海苔	適量

【作り方】

- ①洗って浸水した米を炊く。
- ②玉葱は薄切りにする。
- ③鍋に玉葱、焼き鳥缶、水を入れて玉葱がしんなりするまで煮る。
- ④味をみながら、醤油・だしの素を加え、一煮立ちしたら、溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら火を止める。
- ⑤器にごはん、④を盛りつけ、のりをちらしたら、出来上がり。



- ☆時間がないときに手早く作れます！
- ☆ごぼうを加えると柳川風にもなります。

献立例

焼き鳥缶で簡単親子丼は<主食・主菜>なので
汁物を組み合わせて！