

\ 常備できる缶詰を活用した / 「焼き鳥缶の卵とじ」

材料（2人分）

・ 焼き鳥缶	2缶
・ 卵	2個
・ 三つ葉	20g
・ たまねぎ	1/2個



作り方

- ① たまねぎは薄切り、三つ葉は2cmに切る。
- ② 鍋に焼き鳥缶、空いた缶2缶分の水、たまねぎを入れて火にかける。
- ③ たまねぎが柔らかくなったら溶いた卵を加える。
- ④ 三つ葉をのせ、蓋をして1分ほど煮る。火を消し余熱で卵に火を通す。

ポイント

- ・ 調味料を使わずに簡単に作ることができます。
- ・ どんぶりにしても良いです。

献立例

主食

ごはん

主菜

焼き鳥缶の卵とじ

副菜

大根のシャキシャキサラダ
果物

栄養価（1人あたり）

エネルギー	208kcal
たんぱく質	18.6g
塩分	1.5g

料理動画はこちら
－ YouTube －



公益財団法人 金沢健康福祉財団
金沢栄養ケアセンター

TEL : 076-222-7630

2020年11月発行