

やきとり缶詰の 親子丼

やきとりの缶詰を使うことで簡単に味の染みた親子丼ができます。ほうれん草などの緑の濃い野菜には、抗酸化物質が多く含まれており、認知症予防にもおすすめ！



材料(2人分)

・卵	2個	・やきとり(缶詰)	1缶
・めんつゆ(ストレート)	大きじ2弱	・ご飯	お茶碗2杯 (240g)
・冷凍ほうれん草	60g		

～作り方～

- 1 ボウルなどの耐熱容器に卵を割り入れ混ぜ、めんつゆとほうれん草を加えて再び混ぜる。
- 2 ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出してやきとり(缶詰)を加え、軽く混ぜて再び1分加熱する。
- 4 器にご飯を盛り、③をのせる。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
341kcal	15.8g	9.0g	51.4g	1.1g