

# バランス食育教室

## ～市販品を上手に活用しよう～（焼き鳥缶）

三田市健康増進課・三田市いずみ会



### 焼き鳥缶親子丼

材料	一人分	二人分	
ご飯	160g	320g	
焼き鳥缶	1缶(75g)	2缶	
玉ねぎ	1/4個	1/2個	⇒ スライスする
卵	1個	2個	⇒ 溶きほぐす
A			
ピザ用チーズ	10g	20g	
水	大さじ2	大さじ4	
白ごま	大さじ1	大さじ2	
青ねぎ	3g	6g	⇒ 小口切り(冷凍でも可)
焼きのり	1/2枚	1枚	⇒ 小さくちぎる

### 〈作り方〉

- ① 耐熱容器に玉ねぎ、Aを入れて電子レンジで600W3分加熱する。
- ② ①に焼き鳥缶、溶き卵を加えて電子レンジで600W1分30秒加熱する。
- ③ ご飯にかけて、上から白ごま、青ねぎ、焼きのりを散らす。

### 一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
646	25.4	21.0	197	1.5