

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：すみれ会の皆様

献立名（ 焼鳥缶で親子とし ）



材料（1人分） <ul style="list-style-type: none">・焼鳥缶（1缶） 75g・玉ねぎ 70g・卵 2個・しょうゆ 小さじ1弱	作り方 <ul style="list-style-type: none">①玉ねぎは薄切りにする。②鍋に玉ねぎをしき、玉ねぎが浸る量の水を加え、焼鳥缶をのせて火にかける。③玉ねぎに火が通ったら、しょうゆで味をととのえ、溶き卵をまわしかけ、半熟状態で火を止める。
	ポイント <ul style="list-style-type: none">・刻みのりをかけると風味豊かになる。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	321kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	17.2g
炭水化物	15.6g
食塩相当量	2.3g