

焼き鳥丼

□ 材 料 (1人分)

焼き鳥缶	75 g (1缶)
α化米	60g (1袋)
卵	55 g (1個)
たまねぎ	20 g
にんじん	20 g
マヨネーズ	適量
葉ねぎ	適量
刻みのり	適量



□ 作り方

- ① α化米にお湯を入れ、20分待つ。
- ② たまねぎとにんじんを細切りにして、卵といっしょに炒める。
- ③ 焼き鳥缶から焼き鳥を出して、レンジで温める。
- ④ 出来上がったα化米のごはんに炒めた具材と焼き鳥をのせる。
- ⑤ 最後に葉ねぎ、刻みのり、マヨネーズをお好みでのせる。

□ 料理紹介

賞味期限が近づいた防災備蓄品のα化米と焼き鳥缶を使って平常時に有効活用できる料理を考えました。

栄養バランスのとれた、おいしい丼です。

★栄養成分表示 (1人分)

熱量	478kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	14.6 g
炭水化物	61.2 g
食塩相当量	2.0 g

□ ポイント

防災備蓄品でも簡単料理でおいしく豪華に変身します。