



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



電子レンジと1つの器で作れます!  
**ワンカップ親子丼**



一人あたりのエネルギー <b>473kcal</b>	食塩相当量 <b>3.0g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

あたたかいご飯…………… 150g  
たまご…………… 1個  
水…………… 大さじ1  
めんつゆ(2倍濃縮)…………… 大さじ1  
焼鳥缶(75g入)…………… 1缶  
白ねぎ…………… 適量  
きざみ海苔…………… 適量

### ■作り方

- ①ボウルにたまごをほぐし、水、めんつゆを混ぜる
- ②耐熱の器にご飯と焼鳥缶を入れ、①をまわしかけ、600Wの電子レンジで1分半～2分程度加熱する
- ③小口切りにした白ねぎときざみ海苔を上には散らす



加熱しすぎると卵液に火が通りすぎてしまうため、上記時間を目安に加熱が足らなければ10秒ずつ様子を見ながら温めてください

cooking memo