

缶詰を使ってパッと！

# ☆あっという間に親子丼



【材料】大人2人分、子ども1人分      【作り方】

- ・焼き鳥の缶詰    2缶
- ・油                    大さじ1杯
- ・玉葱                1/2個
- ・卵                    2個
- ・ごはん             茶わん3杯
- ・ほうれん草        1/2束

- ①鍋にお湯を沸かし、3cm程度に切ったほうれん草を茹でる。
- ②フライパンに油を熱し、薄切りにした玉葱を炒める。玉葱に火が通ったら焼き鳥と適宜水を加えて、更に炒める。溶き卵をまわし入れ、ふたをして2～3分弱火で煮る。
- ③器にご飯を盛り、茹でたほうれん草をしき、②をのせる。



- ・防災備蓄食品として保存のできる焼き鳥缶やさばの味噌煮缶などをストックしておく、いざという時、便利です。
- ・冷蔵庫に余っている野菜を使って、簡単に作ってみませんか。

