



たんぱく質レシピ

# 缶詰で柳川風



【材料 2人前】

さんまの缶詰 1缶  
卵 2個  
麺つゆ 適量  
刻みねぎ 適量

☆1人分の栄養量☆  
カロリー 250kcal  
たんぱく質 14g

## 【作り方】

- ① 麺つゆを鍋に入れて煮立たせる。
- ② さんまの缶詰を入れて軽く煮る。
- ③ 溶いた卵を②に回し入れ、火をとめる。
- ④ 器にもり、ねぎを散らす。

\*ご飯にのせると、丂ぶりの出来上がり。

\*さば缶や焼き鳥の缶詰でも出来ます。

缶詰をアレンジ一つでいろいろな料理に！

さばの水煮…ポテトサラダ、カレー

焼き鳥…親子丂、炊き込みご飯

カニ…かに玉

