



缶詰で柳川風

たんぱく質レシピ



【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、丼ぶりの出来上がり。

*さば缶や焼き鳥の缶詰でも出来ます。

缶詰をアレンジつい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…親子丼、炊き込みご飯

カニ…かに玉

