

3月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

親子丼

材料 [3人分]

ご飯	… 3膳(540g)
やきとり缶(たれ味)	… 2缶(270g)
玉ねぎ	… 2/3個(120g)
葉ねぎ	… 少々
卵	… 3個
水	… 120ml



1人分548kcal / 塩分1.4g



つくり方

- ①玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を入れて煮立ったら、玉ねぎとやきとり缶をたれごと入れる。
- ③玉ねぎの色が半透明になったら溶いた卵をまわし入れ、軽く混ぜる。
- ④卵が半熟になったら火を止め、余熱で卵をお好みの固さにする。
- ⑤温めたご飯をどんぶりに盛り、④をのせ、葉ねぎをちらして出来上がり。



たれの甘味によって、塩分が少なくても美味しく感じられます。
味付けされた焼き鳥缶を使用することで、調味の手間も省けます♪