

主 菜 献立名： かば焼きの卵とじ

缶詰のかば焼きを甘辛いたれごと利用で味付け不要！
ごはんにのせて丼仕立てにして昼食におすすめ。

●材料 (2人分)

卵 …………… 2コ
魚のかば焼き缶 ……… 1缶(100g)
(さんま、いわしなど)
水 …………… 大さじ6(90ml)
玉ねぎ(スライス) …… 中1/2コ(100g)
小ねぎ(小口切り) …… 少量



●作り方

- ① かば焼き缶は具と煮汁を分ける。
- ② フライパンにかば焼きの煮汁と水、玉ねぎを入れて中火にかける。玉ねぎが透き通ったら、かば焼きの具を加える。
- ③ 具が温まったら溶き卵を回し入れ、ふたをしてひと煮立ちさせる。火から下ろして余熱で好みの固さに仕上げる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
207	15.4	11.7	0.9