

さんまのかば焼き丼

お手軽度 ☺☺☺

エネルギー 449 キロカロリー
塩 分 1.6 グラム

材料 (1人分)

たまねぎ 1/4個
水 適量
さんまかば焼き(缶詰) 60g
卵 1個
ごはん 1膳



作り方

①下準備

たまねぎ
うす切り



卵
ときほぐす



②ひたひたの水でたまねぎを煮て、さんまのかば焼きも汁ごと加えて煮る。

たまねぎ



③煮えたら、とき卵でとじ、ごはんの上にかける。



ねぎを散らしてもいいですね

缶詰は、強力お助けマン！

味のついた缶詰は、味が薄い食材と組み合わせることがポイントです。