焼き鳥丼



* **材　料（1人分）**

焼き鳥缶 　　　　　　75ｇ（１缶）

α化米　　　　　　　　　　60g（1袋）

卵　　　 　　　　　　　　　55ｇ（１個）

たまねぎ　　　　　　　　　20ｇ

にんじん　　　　　　　　　20ｇ

マヨネーズ　　　　　　　　適量

葉ねぎ　　　　　　　　　　適量

刻みのり　　　　　　　　　適量

* **作り方**

1. α化米にお湯を入れ、20分待つ。
2. たまねぎとにんじんを細切りにして、卵といっしょに炒める。
3. 焼き鳥缶から焼き鳥を出して、レンジで温める。
4. 出来上がったα化米のごはんに炒めた具材と焼き鳥をのせる。
5. 最後に葉ねぎ、刻みのり、マヨネーズをお好みでのせる。

* **料理紹介**

★栄養成分表示　（1人分）

　　熱量・・・・・・・478kcal

　　たんぱく質・・・・22.3ｇ

　脂質・・・・・・・14.6ｇ

　　炭水化物・・・・・61.2ｇ

　　食塩相当量・・・・2.0ｇ

賞味期限が近づいた防災備蓄品のα化米と

焼き鳥缶を使って平常時に有効活用できる料理を

考えました。

栄養バランスのとれた、おいしい丼です。

* **ポイント**

防災備蓄品でも簡単料理でおいしく豪華に変身します。

関西福祉科学大学　2022年度4回生