



# 焼き鳥缶と野菜たっぷり卵とじ



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：236kcal  
たんぱく質：20.9g  
脂 質：11.5g  
炭水化物：12.1g  
食塩相当量： 1.7g

## 【材料（1人分）】

卵	M1個(55g)
焼き鳥缶	1缶(75g)
白菜	2/3枚(50g)
玉ねぎ	1/4玉(50g)

★ポリ袋 M (25×35cm)

## 【作り方】

- ① 卵はポリ袋に入れてもみ、焼き鳥缶を入れる。
- ② 白菜は食べやすい大きさにちぎりながら入れ、玉ねぎはハサミで小さく切りながら入れる。もんで全体を混ぜる。
- ③ 空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰した湯に入れ、30分程加熱する。

パッククッキングにすることで食器を汚さず、洗い物が減ります。

しっかり空気を抜くことが重要です。

瀬戸内市の特産品である白菜を使用しています。

備蓄ができる焼き鳥缶を使用しています。

たんぱく質をしっかりとることができます。