

やきとり缶の
タレ味を生かした
混ぜごはんです

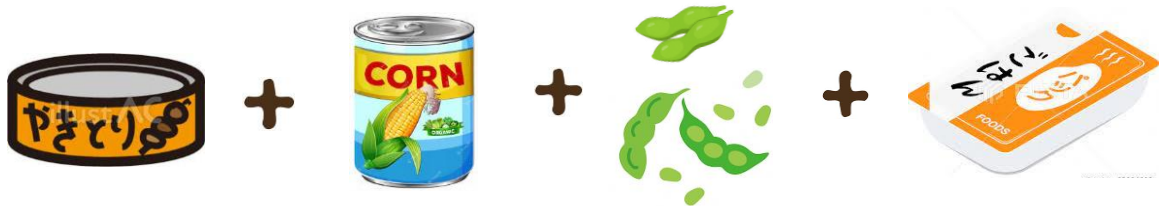
やきとり缶の混ぜごはん

材料(2人分)

やきとり缶(タレ味)	1缶(75g)
ホールコーン缶	1/2缶(60g)
枝豆缶(冷凍でもOK)	1缶(60g)
パック入りごはん	1パック(180g)
こしょう	お好みで♪

作り方

- ① パックご飯はレンジで温めます。(パックの表示どおりに)
- ② ボウルにごはんを入れ、やきとり缶をタレごと加えます。
- ③ コーンと枝豆は汁気を切って②に加え、全体を混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛り、好みにこしょうをふると出来上がりです♪



缶詰を使った缶たんレシピ

- ・豆類はたんぱく質や食物繊維のほか、カリウムやカルシウムなどミネラルも豊富。水煮缶やドライパックなら、保存がきくので買い置きしておく忙しい毎日の食事作りにも便利で、万が一の備えにもなります。
- ・やきとり缶や魚などの調味済み缶詰は、より調理の手間が少なく済むので忙しい時にも便利です。味が濃いものも多いので、味付けは控えめにし野菜などを加えるといいですよ♪