

電子レンジ

やきとり缶詰で親子丼

15分

カロリー：494kcal



〈材料〉（1人分）

ごはん	1杯
やきとり缶詰	1個
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
めんつゆ	大さじ1
水	大さじ1

〈作り方〉

- 1 玉ねぎを細めのくし切りにする。
- 2 電子レンジ用の器に玉ねぎ、やきとり缶詰、めんつゆ、水を入れ、ふたをして500wで3分加熱する。
- 3 溶き卵をまわし入れて、ふたをして50秒加熱する。
- 4 ご飯の上に、3をのせたら出来上がり。