



コンビニ総菜×地場産物

生でも加熱してもおいしく食べられるキャベツと、体を作るもとになるたんぱく質が豊富な鶏肉を使って、簡単に調理が出来て、栄養も手軽にとれる献立を考えました。ぜひ作ってみてくださいね。

てがるや とりどん お手軽焼き鳥丼

《材料》 ひとりぶん 1人分

- キャベツ 1枚 (50g)
- 焼き鳥 (コンビニ) 1本
- ごはん 1杯
- マヨネーズ 適量

《作り方》

- ① キャベツを千切りにする。(または、食べやすい大きさに、手でちぎってもよい。)
- ② 焼き鳥は、串があれば外しておく。
- ③ 丼にごはんを入れ、キャベツ、焼き鳥の順にのせ、マヨネーズをかけて完成。



いまじき 今の時期だと春キャベツもオススメ。



ちょっとした工夫でいろいろな食べ方も楽しめますよ！

- ・ マヨネーズの代わりに、卵と和風だしを使って「親子丼風」に。
- ・ ごはんの代わりに、パンにチーズと一緒にのせて「ピザ風」に。

- * キャベツを手でちぎって使う時は、電子レンジ600wで30秒程度加熱すると、しんなりして食べやすいです。
- * 千切りキャベツは、水にさらすとパリッとした食感が楽しめます。
- * 火を使わずに調理できます。
- * 味付けのりをふりかけてもいいです。一味や七味唐辛子を少しかけると大人の味！