



コンビニ総菜 × 地場産物

生なまでも加熟かじゅくしてもおいしく食たべられるキャベツと、体からだを作るもとなるたんぱく質しつが豊富ほうふな鶏肉とりにくを使って、
簡単かんたんに調理ちようりが出来て、栄養えいようも手軽てがるにとれる献立こんだてを考えかんがました。ぜひ作つく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》
ざいりょう
ひとりぶん
1人分

- キャベツ 1 枚
(50 g)
- ^や焼き^{とり}鳥 (コンビニ) 1 本^{ほん}
- ごはん 1 杯^{ばい}
- マヨネーズ 適量^{てきりょう}

《^{つく}作り^{かた}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 はる
今の時期だと春キャベツもオススメ。



ちよっ^{ひとくふう}とした一工夫でいろ^たいろ^{かた}な食べ方^{たの}も楽しめますよ！

- ・ マヨネーズの代わりに、^か卵^{たまご}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^かチーズ^{いっしょ}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、水にさらすとパリっ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おいしいです。一味や七味唐辛子を少しかけると大人の味！