



そうざい じ　ほ　さんぶつ

# 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、体を作るもの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

ざいりょう ひとりぶん  
《材料》 1人分

- キャベツ 1枚 (50g)
- <sup>や</sup>焼き<sup>とり</sup>鳥 (コンビニ) 1本 <sup>ほん</sup>
- ごはん 1杯 <sup>ばい</sup>
- マヨネーズ 適量 <sup>てきりょう</sup>

《<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>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<sup>ひとくふう</sup>とした一工夫でいろ<sup>た</sup>いろ<sup>かた</sup>な食べ方<sup>たの</sup>も楽しめますよ！

- ・ マヨネーズの代わりに、<sup>か</sup>卵<sup>たまご</sup>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<sup>か</sup>チーズ<sup>いっしょ</sup>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！