



コンビニ^{そうざい}総菜^じ × 地場^ば産物^{さんぶつ}

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
(50 g)
- や とり 焼き鳥 (コンビニ) 1 本
ほん
- ごはん 1 杯
ばい
- マヨネーズ てきりょう
適量

《^{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^{わふう}を使って「親子丼風^{つか}」に。
- ・ ごはんの代わりに、パンにチーズ^{いっしょ}と一緒に^{ふう}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！