



今月の  
**元気めし!**

コンビニ食材 DE 簡単

# さんま蒲焼缶とミックス野菜の温玉丼

## 材料2人分

1人分 535kcal 食塩相当量 1.4g

- さんま蒲焼缶 2缶
- 袋入りカット野菜(炒め物用) 1袋
- 温泉玉子 2個 ○ご飯 300g
- 粉山椒 適量



## 作り方

- ① 耐熱容器に袋入りカット野菜を入れて、ラップをかけて電子レンジで600W 3分加熱する。
- ② 丼にご飯を入れて、さんま蒲焼缶の1/3缶を加えてつぶしながらさんま蒲焼缶の汁と一緒に混ぜ合わせる。お好みで粉山椒を加えて混ぜる。
- ③ ②の上に①、さんま蒲焼缶の残り2/3缶、温泉玉子をお好みで粉山椒を振る。

## アレンジ

- ・青背の魚の缶詰(サバ・イワシなど)に変える。
- ・缶詰の味を変える。(水煮・味噌など)
- ・袋野菜の種類を変えて野菜量は1日の1/3(120g)を目安に。



## クイズの答え

- ③メロンパン 339kcal ④ミックスサンド 329kcal  
①フライドチキン 252kcal ②おにぎり(鮭) 193kcal の順

※購入時にエネルギーを確認するようにしましょう