

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～丼ぶり～

焼き鳥丼



(A)の材料をすべてごはんの上にのせる。

材料

1
人分

ごはん	1杯(150g)	焼き鳥缶 (A)	1缶
		キムチ (A)	40g
		半熟卵 (A)	1個

1人分の栄養価

エネルギー：540kcal
たんぱく質：22.2g
食塩相当量：2.6g