

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
やきとり缶
を活用！



ごま油の香りでご飯がすすむ！

スタミナ納豆丼



材料(1人分)

やきとり缶(塩味)	1缶 (65g)
納豆(たれ、からし付き)	1パック
小松菜	30g
ごま油	小さじ1
タバスコ(お好みで)	少々
ごはん	1人分



貝類や魚の水煮缶
詰でもおいしいよ！

つくricat

1. 小松菜は茹でて細かくきざむ
2. ボウルに納豆、たれ、からし、やきとりを入れて混ぜる
3. 2に小松菜、ごま油、タバスコを入れて混ぜ、ごはんの上のにせる



できあがり！

