

鶏肉の卵とじ

材料 (1人分)

焼き鳥缶	1缶
卵	1個
玉ねぎ	1/4個



- ① 玉ねぎをスライスする
- ② 卵と①を袋に入れる
- ③ 焼鳥缶も入れて混ぜる



- ④ 袋を縛って20分加熱

- ・ 焼鳥缶は鶏肉と調味料で代替できます
- ・ 玉ねぎ以外の野菜を使ってもok