



簡単★電子レンジでチンするだけ！ 焼き鳥とキャベツの和え物



焼き鳥の缶詰で
手軽にたんぱく質を
摂ることができます。



【材料（2人分）】

焼き鳥の缶詰（たれ）	1 缶
キャベツ野菜炒め	1 袋
一味唐辛子	適量



【作り方】

- ① 耐熱皿にキャベツミックス、焼き鳥を順にのせ、ラップを軽くかぶせる。
- ② ①を電子レンジに入れ、しんなりするまで約3分加熱する。
- ③ 器に盛り、一味唐辛子をふって完成！

1人分の栄養量

161kcal たんぱく質 13g 炭水化物 12.3g 塩分 1.12g