

中食

## やきとり丼

### 材料（1人分）

- スーパーやコンビニで販売しているミックスサラダ …… 1袋
- 焼き鳥缶（たれ） …… 1缶
- 温泉卵 …… 1個
- ご飯 …… 1膳



### 作り方

- 丼にご飯を盛る。
- その上にミックスサラダを一面に敷く。
- 空けた中央に温泉卵をのせる。
- マヨネーズを10円玉位かけて完成。  
(お好みでのりをかけても美味)

1. 丼にご飯を盛る。（140g）



2. ミックスサラダを一面に盛る。



3. 中央を空けて焼き鳥缶を回りに盛る。



4. 中央に温泉卵をのせて完成です！



1人分  
350円  
程度です。

温泉卵は作らなくてもスーパー等で販売しています。

栄養成分表示  
(1食当たり)  
エネルギー：452キロカロリー  
たんぱく質：18.3g  
脂質：15g  
炭水化物：70.9g  
食塩相当量：2.9g