

料理名：ツナそぼろご飯

【写真】



【材料（4人分）】

・ ツナ	3 缶
・ たまねぎ	1 / 4 個
・ しょうが	1 かけ
★しょうゆ	大さじ 1
★砂糖	大さじ 2
★酒	小さじ 1
・ 油	適量

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油をひき、しょうが、ツナ、たまねぎをいためる。
- ③ ★を加えて、さらにいためる。
- ④ できあがった具をご飯にのせる。

【ポイント】

- 魚が苦手な子どもも食べやすい、ツナを使った丼です。
- 枝豆、にんじん等を加えたり、いり卵と一緒にご飯にのせて2色丼にしたり、3色丼にアレンジしたりすると、栄養バランスがよくなり、彩りもきれいに仕上がります。

