

<きゅうしょくレシピ> ツナの三色丼



材料(4人分)

ツナ(オイル漬)	200g
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
卵	2個
さとう	小さじ1
塩	少々
油	小さじ1
ほうれん草	150g
白ごま	小さじ1

作り方

- ① 卵を溶いて、さとう、塩を加え、炒り卵を作る。
- ② ほうれん草はゆでて、水で冷まして水気を切り、2cmくらいの長さに切る。
- ③ 鍋にツナをオイルごと入れ、火にかけて炒める。さとう、みりん、しょうゆを加えて味をととのえる。
- ④ ③に①の炒り卵と②のほうれん草、白ごまを加えて混ぜる。
*ごはんのにのせていただきます。

ポイント

9月14日に予定していた給食メニューです。簡単に作れて、いろどりがよく、ごはんがすすむメニューです。ほうれん草は小松菜やグリーンピースなど、おうちにある野菜に変えてもOKです。

