

ツナと卵の 二色そぼろ どんぶり

【1人分:488kcal】



材料(4人前)

米	2カップ
卵	190g
塩	小さじ1/7
砂糖	小さじ2/5
油	小さじ4/5
ツナ缶	140g
砂糖	大さじ1
酒	小さじ4/5
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1と1/3
白ごま	小さじ1と1/3
かいわれ大根	18g

作り方

- ①ご飯は普通に炊く
- ②卵を割りほぐし塩と砂糖を加えて、炒り卵を作る
- ③ツナ缶の油分をきり調味料を加えて炒り、白ごまを混ぜる
- ④かいわれ大根は半分の長さに切る
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、②③④を彩り良く盛り付ける

～POINT～

- ①炒り卵は砂糖が入るので、焦げないように気を付ける
- ②ツナそぼろは、少ししっとりするくらいに仕上げる