

# 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