



## 朝食レシピ

## ツナとたまごの三色そぼろどん

栄養価

エネルギー 457kcal たんぱく質 21.1g 塩分 1.6g

材 料	1人分	4人分
ごはん	150g	600g
ツナ缶	35g	140g(2缶)
ちくわ	1本	4本
④	酒	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	1.2g
	みそ	1g
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
卵	1個	4個
⑤	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	1g
サラダ油	小さじ1	小さじ4
キャベツ	20g	80g
にんじん	10g	40g
⑥ しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
白いりごま	0.5g	小さじ1
きざみのり	適宜	適宜

### 作り方

- ① ごはんを炊いておく
- ② ちくわは、縦半分に切り、5mm位の太さでななめに切る
- ③ 鍋にごま油を熱し、ツナ、ちくわを入れていためる
- ④ 調味料④を入れて炒め、ツナそぼろを作る
- ⑤ 卵を割りほぐし、⑤の砂糖としょうゆで味つけし、混ぜる
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤の卵を回し入れ、いり卵にする
- ⑦ にんじん、キャベツを千切りにしてゆでる（電子レンジで加熱してもよい）
- ⑧ ⑦の野菜を混ぜて、いりごまと和え、⑥のしょうゆで味付けする
- ⑨ どんぶりにごはんを盛り付け、その上にツナそぼろ、炒りたまご、おひたしを色どりよくのせ、きざみのりを最後にのせる

### 料理の紹介

魚が苦手な人もツナ缶を使ったそぼろ丼なら食べやすいです。ツナそぼろは、作り置きしておく、朝食の時短にもなります。お弁当にも便利です。