

こまツナそぼろ丼 (小学生4人分)

【材 料】

米	2.5合	★小松菜	2株	□ツナオイル缶	2缶
*卵	L3個	★油揚げ	1/2枚	□みりん	小さじ2
*塩	少々	★ごま油	適量	□砂糖	小さじ2
*砂糖	小さじ1	★砂糖	少々	□しょうゆ	小さじ2
*サラダ油	適量	★しょうゆ	小さじ1/2		

① 米を炊く。

② それぞれの具材を作る。

*炒り卵:卵をとき、塩砂糖を混ぜる。油を熱したフライパンに流し入れ、菜箸でかき混ぜながら火を通す。

★小松菜そぼろ:小松菜は粗いみじん切りにする。油揚げは細めの短冊切りにする。

ごま油を熱し、小松菜をしんなりするまで炒める。調味料、油揚げを入れて、水気がなくなるまで炒める。

□ツナそぼろ:ツナ缶は油を切らず乾煎りする。調味料を加えてさらに炒める。できる限り水気をとばし、そぼろ状になるまでよく炒める。

③ ご飯を皿によそい、*★□それぞれをきれいに盛り付け、完成！

