わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

ツナそぼろ丼

所要時間　（　１０分　）

学びを支えるおすすめポイント

頭の働きをよくする食べ物の代表「魚」を使った料理です。しかも、魚嫌いな人でも、それと気づかずに、パクパク食べられます。お弁当にもおすすめです。

材料名・分量　（　２人分　）

- たまご　２コ
- ツナ缶（小）　１缶
- しょうゆ　大さじ１と１／２
- さとう　大さじ１
- バター　１５グラム
- きざみのり　適量
- ごはん　２人分

作り方

1. たまごをボールに割り入れ、まぜる。
2. 1.に、しょうゆ、さとう、バターを入れてまぜる。
3. ツナ缶の汁をきって2.に入れ、軽くまぜる。
4. フライパンに油をひかず火にかけ、3.を流し入れ、菜箸でポロポロになるまで炒める。
5. 器にごはんを盛り、4.をのせる。きざみのりをかけて完成！