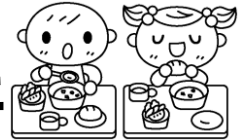




包丁使いません！

カラフルツナたまそぼろ丼



【材料】ごはん 3杯分

・ツナ缶	小2缶
・卵	2個
・ミックスベジタブル	大さじ5強(80g位)
・油	適量
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ2
・みりん	大さじ1と1/2
・ごはん	茶碗 3杯分

【作り方】

- ①ボウルに卵を溶き、砂糖・醤油・みりんを加えて混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、油を切ったツナ缶を炒める。ミックスベジタブルを加えて一緒に炒める。
- ③②に、①を加え、そぼろ状になるように加熱しながら混ぜる。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。



☆ごはんとそぼろを混ぜてアレンジも！！
☆包丁、まな板いらすの時短メニューです。

献立例

カラフルツナたまそぼろ丼は<主食・主菜>なので
汁物を組み合わせて！