

三色ごはん(ツナそぼろ)

ごはん類・めん類

437kcal / 脂質11.7g / 塩分0.6g



ワンポイント

まぐろ油漬けは、煮汁がほとんどなくなるくらいに炒りあげます。

焦げやすいので、火加減にも注意しましょう。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ まぐろ油漬け 100g
- ・ 白ごま 大さじ1
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 2個
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 塩 少々

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1/3
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1

- ・ サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① まぐろ油漬けは油をきり、よくほぐす。
- ② 白ごまは炒って、すりごまにする。
- ③ 〈A〉の調味料を合わせ、煮立たせ、まぐろ油漬けを入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ④ ごまを加えて炒る。
- ⑤ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑥ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑦ ご飯の上にツナそぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。