

# ツナの三色丼

## 材料（2人分）

ご飯	240g
焼きのり	1/2枚
ツナ（缶）	小1缶
〔さとう〕	大さじ1弱
⑦ しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
卵	1個
〔さとう〕	小さじ1/2
④ 塩	少々
サラダ油	小さじ1
オクラ	4本
しょうゆ	小さじ1/2
削り節	1g
紅しょうが（せん切り）	適量

エネルギー  
384kcal

たんぱく質  
13.8g

塩分  
1.7g

- 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 鍋にツナ缶を汁ごと入れ、火にかける。⑦の調味料を加え、煮詰めてそばろ状にする。
- ② 卵は溶きほぐして④で味付けし、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ③ オクラはへたとがくを除き、塩でもんでから、さっと茹でる。小口切りして、しょうゆと削り節で和える。
- ④ 焼きのりはもんで細かくしておく。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、全体にもみのりを敷く。その上にツナ、炒り卵、オクラを彩りよく盛る。最後に紅しょうがを飾る。



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

炒り卵は卵焼きよりも簡単！！  
自分で作るお弁当メニューにもおすすめです。

