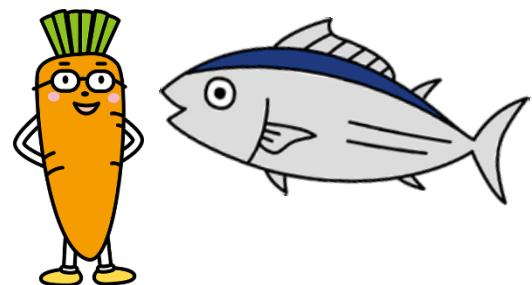


ツナごはん



<材料(4人分)>

ツナ缶	2缶
にんじん(中くらいの大きさ)	1本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1



<作り方>

① ツナ缶の汁は、軽く切る。にんじんは2cm長さのせん切りにする。フライパンにお湯を沸かし、にんじんを少しかたさが残るくらいにゆで、ざるにあけてお湯をすてる。



② フライパンに砂糖・しょうゆ・みりん・ツナを入れ、中火で炒める。ツナと調味料が均一に混ざったら、にんじんを入れ、弱火で炒める。

③ にんじんがやわらかくなったら、ごはんとよく混せて完成。



Point

- ◆ 水煮のツナ缶だとあっさりに、油漬けのツナ缶だとコクのある味に仕上がります。好きな方を使ってください。
- ◆ ツナ缶の汁は、切りすぎないのがポイント！軽～く切れます。
- ◆ 厚焼き玉子の具にしてもおいしいです。たくさん作っておくと、朝ごはんにも便利です。

