

ツナそぼろごはん

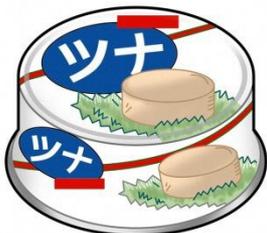


材料【10人分】

ツナ	150g	ごはん	できりょう 適量
とうもろこし	30g		
さとう 砂糖	小さじ2		
うすくちしょうゆ 淡口醤油	小さじ1		
さけ 酒	小さじ1		

つく かた ～作り方～

- ① ツナは油を切り、とうもろこしは水を切っておく。
- ② フライパンを熱し、ツナ、とうもろこしの順に炒める。
- ③ ツナがほぐれたら、調味料を加え仕上げる。
- ④ ご飯の上に盛りつける。



ツナ缶の原料にはかつおやまぐろが使われています。
とうもろこしと一緒に炒めた甘辛い味のそぼろです。
ご飯とも相性が良く、食欲が増えますよ。