

みんなの大好きメニュー！

三色ごはん

作 り 方

- 1 汁気を切ったツナフレークにしょうゆを加えて、水分がなくなるまで炒める。
- 2 ボウルに卵を割り、砂糖、食塩を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、②を流し入れて炒り卵を作る。
- 4 ほうれん草は、2cm程の長さに切り、茹でて水にさらしてからしっかり絞る。
- 5 ④をしょうゆとおいごまで和えて味を調える。
- 6 米飯を盛り、ツナ・炒り卵・ほうれん草を盛り付ける。

材 料 (3人分)

米飯 お好みの量
ツナフレーク 小1缶
しょうゆ 小さじ1/2強

たまご 2個
砂糖 大さじ1/2
食塩 少々
炒め油 適量

ほうれん草 1/2束
しょうゆ 小さじ1
おいごま 小さじ1

