



材 料 (3人分)

米	1合
ツナフレーク	小1缶
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ1/4
卵	大1個
砂糖	小さじ1
きざみのり	適量

みんなの大好きメニュー！

ツナライス

作 り 方

- 1 米は通常の水加減で炊く。
- 2 ツナフレークは缶汁をきり、砂糖、しょうゆを加え、水分がなくなるまで炒める。
- 3 溶き卵に砂糖を加えてよく混ぜておく。
- 4 熱したフライパンに油をひき、炒り卵を作る。
- 5 ごはんが炊けたら、②ツナと④卵を加えてよく混ぜる。
- 6 皿に盛り付けきざみのりをちらす。