

主 食

三色ごはん (2人分)



電子レンジを使って、手早く作れます。青菜には味付けをしているので、ごはんに合います!!

1人当り栄養価

エネルギー - 367kcal
塩分 1.0g

材 料

ごはん----- 300g
ツナ缶----- 1缶(80g)
しょうがみじん切り ----小さじ 1/2
酒-----大さじ 1
砂糖-----大さじ 1/2
しょうゆ-----大さじ 1/2
卵-----1個
砂糖----- 小さじ 1/3
みりん-----小さじ 1
塩-----少々
ほうれん草----- 80g
すりごま----- 大さじ 1
砂糖-----小さじ 1
しょうゆ----- 大さじ 1/2

作り方

ツナ缶は缶汁を捨てて耐熱容器に入れ、しょうがと酒・砂糖・しょうゆを加えてほぐす。ラップなしで電子レンジで約1分加熱して混ぜ、さらに30秒ずつ何回か加熱し、ツナそぼろを作る。

耐熱容器に卵を溶きほぐし、砂糖・みりん・塩を加え、アルミホイルを容器の高さの半分までかぶせて電子レンジで約40秒加熱する。菜ばしで混ぜ、アルミホイルをもどしてさらに約40秒加熱し、好みの細かさになるまで菜ばしで混ぜる。

ほうれん草は洗い、水がついたまま、葉先と根元を交互にしてラップに包み、電子レンジで1分10秒加熱する。冷水にとって絞り、4cm長さに切る。すりごまと砂糖、しょうゆを加えて和える。

丼にご飯を盛り、 、 、 を色よく盛り付ける。