

ツナご飯

| | | | |
|----|-----------|-------------|----------------------------|
| 材料 | ごはん | 多めの2杯分 | (冷ご飯は温めておく) |
| | ノンオイルのツナ缶 | 小1缶 | |
| | | | (塩分ありタイプ、塩分無添加タイプ、どちらでも良い) |
| | ピーマン | 大き目を1個 | |
| | 玉子 | 2個 | |
| | 刻みのり | 適量 | |
| | ごま油 | 小さじ1 | |
| | 塩 | 小さじ1/4 | |
| | マヨネーズ | 大さじ1/2~1 | |
| | しょう油 | 小さじ1 | |
| | 一味唐辛子 | お好みで(無くても可) | |
| | ごま塩 | 小さじ1 | |



作り方

- 1 玉子を冷蔵庫から出しておく、ツナ缶はスープを先に使うので開けておく
- 2 ピーマンはわたと種をざっくり取って3ミリ角に切る
- 3 フライパンにごま油小さじ1を入れ、中火にしてピーマンを入れる
ピーマンに火が通ったらツナ缶のスープを入れる
玉子をほぐして入れて炒る
塩小さじ1/4を入れる(ツナのスープの塩分有りか無しかで調整する)
- 4 ツナにしょう油、マヨネーズ、好みで一味唐辛子を入れて混ぜる
(缶の中で混ぜてしまうとラク)
- 5 ピーマンと玉子、ツナ、ごま塩をご飯に混ぜる
塩味が足りない時は、ごま塩で調整する
- 9 お皿に盛りつけて刻みのりをのせる

