

# 【ツナたま丼】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	462	17	18.6	1.0

## 材料 (2人分)

- ご飯…2杯 (1杯150g)
- 卵…3個
- ツナ缶…1缶
- ごま油…小さじ1
- ねぎ (小口切り) …適量
- 七味唐辛子…適量



## 作り方

- ①ボウルに卵を溶き、ツナ缶をオイルごと加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を流し入れる。  
かき混ぜながら半熟状になるまで炒める。
- ③器にご飯を盛り、②をかける。お好みでねぎと七味唐辛子をふりかける。

## ポイント!

ご飯を作りたくない時や時間がない朝でも、ツナ缶と卵だけであっという間にできる簡単丼。ツナ缶はオイルごと使うことでふわふわに仕上がる。