

中級：魚でんぶの三色丼



★子どものお手伝いポイント
ツナと卵を弱火でじっくり炒めよう。

身近で簡単に手に入る食材で
お腹が満たされる一品です。

<4人分>

米	300g(2合)	なたね油	少々
ツナ	160g	塩小さじ	2/3
生姜	小1片	小松菜	1束
醤油	大さじ3	もやし	1袋
砂糖	大さじ2/3	醤油	大さじ3
卵	2個	塩(茹で塩)	大さじ3

作り方



①材料を用意する。
*材料を確認しましょ
う。



②米2合は普通に炊く。



③ツナは汁気をきり生
姜はすりおろし調味
料を入れて弱火で炒
る。



④ゆっくり時間をかけ
さらさらになるまで
炒る。



⑤卵と塩を混ぜ少し温
まったフライパンに
油をひき流し入れ
る。



⑥ゆっくり時間をかけ
弱火でぱらぱらにな
るまで炒る。



⑦沸騰したお湯に茹で
塩を入れもやし1cm
幅に切った小松菜の
順に入れ茹でる。
ざるにとり冷やす。



⑧水気をきり醤油で和
える。
それぞれをご飯に盛
り付け完成。