

100万回生きたねこの おいしい給食レシピ

とらねこふいかけ

☆材料(5人分)

ツナ……………70g
卵……………大1こ
かつおぶし(ソフト削り)……………3g
塩……………ひとつまみ
しょうゆ……………小さじ1/2
油……………適量



☆作り方☆

- ① フライパンを熱し、油を入れて、炒り卵を作る。炒り卵は、別の皿にとっておく。
- ② ①のフライパンにツナを入れて炒める。ツナがパサパサしてきたら、炒り卵とかつおぶし、塩、しょうゆを入れて、全体がパサパサするまで、炒める。