

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

和風ツナ玉丼

材料

1 人分

・ツナ缶	½缶	・とろける スライスチーズ	1枚
・千切りキャベツ	約70g	・ご飯	茶碗1杯(150g)
・塩こしょう	少々	・小ねぎ	約2g
・卵	1個		
・めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ1と½		



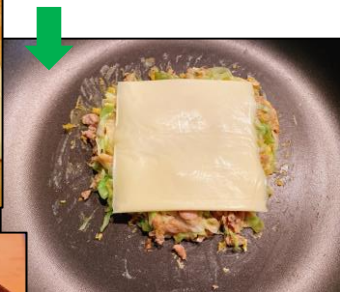
作り方 (🕒5分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①フライパンに軽く油を切ったツナとキャベツを入れ、中火で炒め塩こしょうを振る。(サラダ用の千切りキャベツを使うと簡単です!)
- ②キャベツがしんなりしてきたら弱火にし、めんつゆを加えた溶き卵を①に流し入れ、すばやく混ぜて丸く形を整える。
- ③②の上にチーズをのせ、チーズがとろけるまで蓋をして30秒ほど焼く。
- ④ご飯を器に盛り、そこに③をチーズをのせた面が上になるようにのせ、小ねぎをかける。



卵を流し入れたら丸くなるように
まとめて上にチーズをのせます。



小ねぎが苦手な方は
のりや鰹節をかけても
OK!

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 502kcal
たんぱく質 20.9g
脂 質 18.0g

炭水化物 61.1g
食塩相当量 1.8g