

ツナとひじきのカレーそぼろ^{どん}丼

＜材料（5人分）＞^{ざいりょう にんぶん}

- | | | | |
|-------------------------------|----------|-------------------------|----------|
| ・ツナ缶（油漬 ^{かん あぶらづ} け） | 300g | ・こいくちしょうゆ | おお 大さじ2 |
| ・ひじき | 15g | ・上白糖 ^{じょうはくとう} | おお 大さじ1 |
| ・スイートコーン | 100g | ・カレー粉 ^こ | こ 小さじ2 |
| | | ・みりん | こ 小さじ1 |
| ・ごはん | てきりょう 適量 | ・油 ^{あぶら} | てきりょう 適量 |

＜作り方＞^{つく かた}

1. ひじきを水^{みず}で戻^{もど}す。
2. フライパンに油^{あぶら}をひき、ツナ、ひじき、スイートコーンを加^{くわ}えて炒^{いた}める。
3. 上白糖^{じょうはくとう}、こいくちしょうゆ、みりん、カレー粉^こを加^{くわ}えてよく炒^{いた}める。
4. ごはんの上^{うえ}に盛^もり付^つけて完成^{かんせい}！



～献立例～^{こんだてれい}

- ★ツナとひじきのカレーそぼろ^{どん}丼
- ★ミックスビーンズサラダ
- ★里芋^{さといも}の味噌汁^{みそじる}
- ★牛乳^{ぎゅうにゅう}

