

そぼろ丼



材料（1人分）

米 100g	砂糖 1g
ツナ缶詰 60g	しょうゆ 3cc
しょうが 1g	酒 2cc
冷凍コーン 30g	削り節 0.5g
グリーンピース 6g	（だし汁）（10cc）

作り方

- (1) 米は硬めに炊く。
- (2) しょうがはみじん切りにし、ツナ缶詰は油を切りほぐす。
- (3) だし汁にしょうが・ツナ缶詰を加えて煮て、仕上げにコーンを加える
- (4) ごはんに、(3)と塩ゆでをしたグリーンピースを彩りよくのせる。