



「とらねこふいかけ」

ねこが好きな「ツナ」と「たまご」
「かつおぶし」を使った手作りの
ふりかけです。

(作り方)

材料 作りやすい分量

たまご (L)	1こ
塩	少々
サラダ油	小さじ1
ツナ缶	1缶 (70g)
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
かつお節 (削り節)	3g

- ①たまごを割って、塩を少々入れて、かき混ぜる。
- ②フライパンを火にかけ、油をひき、①のたまごでいり卵を作り、別の皿に取り出す。
- ③②のフライパンに、油切りしたツナを入れて、炒める。
- ④ツナがパサパサしてきたら、②のいり卵とかつお節、しょうゆ、みりんを入れて、全体がパサパサしたら、できあがり。

