

# 青梗菜とツナの卵とじ丼



材料 2人分

青梗菜 150g  
ツナ缶 1缶  
(固形分 100g程度)  
玉ねぎ 1/4個  
にんじん 20g  
卵 2個  
ごはん 2人分



砂糖 小さじ2  
みりん 大さじ1  
酒 小さじ1  
醤油 大さじ1  
水 大さじ2

作り方

- ①ツナ缶は油をきって、青梗菜は2~3cm幅に、玉ねぎは粗みじん切りに、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に☆の調味料を入れ、玉ねぎ、にんじんを入れて蓋をして煮る。
- ③玉ねぎに火が通ったらツナを加えさらに煮る。青梗菜を加え、2~3分程度煮る。
- ④溶いた卵を回し入れ、好みのかたさになったら火を止める。
- ⑤ごはんに乗せて完成。