



## とっておきの子育ての話

# 作ってみよう・子どもの食卓(春)6 主菜編

仙台市子供未来局  
保育部保育課  
愛子保育所  
落合保育所  
熊ヶ根保育所

子どもたちの好きなツナ缶を使ったかに玉風の卵焼きをご紹介します。

### かんたんツナ玉



卵焼きに「あん」をかけることで、なめらかな食感となります。

#### 〈献立のヒント〉

●卵の中の具をたくさんにすると、ボリュームのある一品になります。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 169kcal)

- たまご……………4個
- 牛乳……………1/4カップ
- 塩・こしょう……………少々
- 玉ねぎ……………1/2個
- 炒め油……………適量
- ツナ(缶)……………小1缶(80g)
- 春キャベツ……………1/4個(100g)
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 水……………1カップ弱(180cc)
- 水溶き片栗粉……………大さじ2(片栗粉1:水1)

#### 【つくりかた】

- ① 器に卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょうを加えて溶きほくしておきます。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ツナは缶汁をきっておきます。
- ③ キャベツはせん切りにし、ゆでておきます。
- ④ フライパンに油をしき、②の玉ねぎ、ツナを炒めます。玉ねぎが透明になったら、①の卵を注ぎ入れ、半熟状になるまでかき混ぜながら炒め、4等分し形をととのえて裏表焼きます。



- ⑤ 小鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れ中火にかけます。砂糖が溶けたら、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけます。
- ⑥ お皿に③のキャベツを敷き、その上に④の卵をのせ、⑤のあんをかけて出来上がりです。

※【つくりかた】④でせん切りキャベツと一緒に炒めて、卵焼きのなかに入れてもよいでしょう。