



しょうがっこう
小学校 1・2・3年向き

とうふとツナのどんぶり

【ざいりょう】	ひとりぶん	よにんぶん
ごはん	ちやわん1	ちやわん4
とうふ	150g	600g
ツナのかんづめ	はんぶん	2かん
めんつゆ（ストレート）	おおさじ1と1/2	おおさじ6
きざみのり	すきなりょう	すきなりょう

【作り方】

1. とうふのみずをすてて、ボールに入れる。
2. スプーンかフォークでとうふをかるくつぶす。
3. ツナのあぶらをきって、2に入れる。
4. めんつゆをくわえてまぜる。
5. どんぶりにごはんをもり、4をのせる。
6. このみのりょうのきざみのりをうえにかける。

ワンポイントアドバイス

このみで、ながねぎのみじんぎりをくわえてもおいしくなります。

