

野菜入りツナたま

材料（5人分）

つな缶	小1缶
小松菜	100g
ニンジン	30g
卵	6個
塩	小さじ1/4
	ゴマ油
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
	片栗粉
固形スープの素	1/2個
水	1カップ
サラダ油	大さじ1
ミニトマト	2個

作り方

- 1 小松菜は、よくあらい根を取り、さっとゆがき水にとる。3センチ長さに切る。
- 2 ニンジンは3センチ長さの千切りし、さっとゆがく。
- 3 卵を溶き塩とごま油、1と2を加えよく混ぜる。
- 4 フライパンを中火で熱し、サラダ油大さじ2を入れ、煙が出るくらいに温めたら3を加える。一気に木べらで混ぜ半熟になったら丸く形づくる。
- 5 外側が固まったら、裏返し両面に火を通す。
- 6 別鍋で、しょうゆ、砂糖、片栗粉、固形スープの素、水を入れよく混ぜて中火にかける。とろみがつくまで煮る。
- 7 5を器に盛り、6をかける。



（料理：美土里地域女性部 石丸地区野菜グループ制作）