



お手軽に 主菜

大きめに切ったトマトでさっぱりと

ツナトマ卵のスクランブル (1人分)



材料

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| ・卵 | 1個 |
| ・かつお油入り水煮フレーク
(レトルトパック50g入り使用) | 1/2袋(25g) |
| ・トマト | 1/4個(50g) |
| ・マヨネーズ | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、かつお油入り水煮フレーク、マヨネーズを入れて混ぜておく。
- ② トマトを角切りにする。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れてトマトを炒める。
- ④ 次に①を流し入れ、サットかき混ぜながら火を通す。

栄養成分

エネルギー	239Kcal
たんぱく質	11.9g
食塩相当量	0.7g