



お手軽に主菜

大きめに切ったトマトでさっぱりと



ツナトマト卵のスクランブル (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、サツ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