

<料理名>

ツナオムレツ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.4g

<ポイント>

ツナ缶の油も使います
玉ねぎをじっくり炒めて甘味を出します

<材料> ※1人分あたり

・卵	25g (1/2 個)	・ケチャップ	少々
・玉ねぎ	10g		
・ツナ缶 (油漬)	6g		
・ブロッコリー	10g		
・豆乳	6g		
・薄口しょうゆ	1g		
・塩こしょう	少々		

<作り方>

- 1 ブロッコリーは切って蒸しておく、玉ねぎ 2cmのスライス切りにして、ツナ缶の油でしんなりするまで炒める
- 2 卵を割りほぐし、炒めた玉ねぎ、ツナ、豆乳、蒸したブロッコリー、調味料を入れて混ぜ合わせる
- 3 型に流し焼く (スチコンコンビモード 180℃)
- 4 切り分けてケチャップをかけ、お皿に盛り付ける