

<カラフル卵焼き>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
卵	100	2個
ツナ缶	25	
ツナ缶の油	2	小さじ1
人参の皮	合わせて 約20	※ほかの野菜を 使ってもOK
ブロッコリーの茎		
サラダ油	2	小さじ1/2
砂糖	8	大さじ1弱
a 塩	0.4	ひとつまみ
しょうゆ	4	小さじ2/3



【1人分 栄養価】

エネルギー 110kcal

食塩相当量 0.5g



作り方

- ① 人参の皮とブロッコリーの茎をみじん切りにする。卵焼き用フライパンにツナ缶の油を入れて熱し、弱火でみじん切りにした野菜を柔らかくなるまで炒め、皿に移し粗熱をとっておく。
- ② 卵を割りほぐし、(a)を入れてよく混ぜ、冷めた①とツナを加えて混ぜる。
- ③ ①の卵焼き用フライパンをキッチンペーパーなどで拭き取っておく（汚れがある場合はさっと水洗いする）。
- ④ ③のフライパンを熱し新たに油をしき中火にする。数回に分けて②の卵液を流し卵焼きを焼く。
- ⑤ 巻き終わった卵焼きを約2cm幅に切る。
切った卵焼きを斜めに切り、片方を反転させてハート型にする。