

ツナ缶茶碗蒸し

【材料】 ※1食分作れます

卵・・・・・・・・・・1個
ツナ缶・・・・・・・・1缶
冷凍青ネギ・・・お好みで
めんつゆ

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー145kcal タンパク質20.5g

・マグカップ（耐熱容器でも可）

調理時間
約6分1食あたりの価格
約120円

～つくりかた～

- ① マグカップに卵1個とツナ缶(汁ごと)、めんつゆ少々、水約50mlを加えたら良くかき混ぜ、冷凍青ネギを加える。
- ② 電子レンジ(600W)で約5分間加熱して完成。

～メモ～

- ・ マグカップが無ければ、耐熱容器でも代用可能です。
- ・ 表面を箸などで刺して卵液が出てきたら、10～20秒ずつ固まるまで加熱を繰り返しましょう。
- ・ ツナ缶以外にも、細かくしたサラダチキンなどを入れても美味しく召し上がれます。