

ツナのスクランブルエッグ

【材料 ※1食分作れます】

ツナ缶・・・1/4缶
卵・・・・・・・・1個
顆粒コンソメ
塩・こしょう



エネルギー126kcal タンパク質12.7g

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・浅めの耐熱容器

調理時間
約5分

1食あたりの価格
約125円

～つくりかた～

- ①ラップを敷いた耐熱容器に卵とツナ缶、顆粒コンソメ、塩こしょうを入れる。
- ②電子レンジ600Wで20秒加熱し、一度取り出しかき混ぜる。
- ③再び600Wで20秒加熱する。

～メモ～

- ・卵が半熟状になるまで加熱しましょう。
- ・キャベツの千切りやカットしめじを入れると食べ応えがあります。
その場合は600Wで40秒加熱、一度取り出しかき混ぜ、再び600Wで30秒加熱しましょう。