



## トマトとツナのスクランブルドエッグ



### ～材料～

卵 ..... L3個 ツナ缶詰 ..... 80g入1缶

トマト ..... 1/2個

塩・こしょう ..... 少々 だしの素 ..... 少々

A

ツナのコクにトマトの酸味をきかせた一品です。  
サンドイッチやパスタに。ご飯やトーストのお供に。  
サラダや茹で野菜、海老や挽肉、野菜の炒め物の添え物に。

シンプルな料理なのでマヨネーズ、牛乳(豆乳)、チーズ、ヨーグルトなど  
様々な材料を追加しても楽しめます。



### 作り方

- 1, ツナは、缶汁をきります。トマトはへたと種を取り、5mm角に切ります。
- 2, 容器に卵を割りほぐし、①とAを加えて混ぜ合わせます。
- 3, 上蓋(穴3)をして500Wの電子レンジで1分30秒加熱し、一度取り出して全体を混ぜます。
- 4, 再び上蓋(穴3)をして1分加熱し、同じように混ぜてからさらに上蓋(穴3)をして、1分加熱します。最後にまぜて出来上がり。

\*加熱時間を調整してふわふわ感、ぱらぱら感をお好みで変えてみてください。