

つくってみませんか？

ケチャップをつけてもおいしい♪



<ツナとチーズの卵焼き>

材料(4人分)

たまご(割りほぐす)	…	4こ
ツナ水煮(水を切る)	…	70g(1缶)
たまねぎ(5mm角→炒める)	…	120g
チーズ(さいのめ)	…	40g
○さとう	…	小さじ1と1/2
○酒	…	小さじ1
○しょうゆ	…	小さじ

作り方

- ① ツナは軽く水を切る。
たまねぎはみじん切りにし少量の油(分量外)でよく炒めて冷ます。
チーズはさいのめに切る
- ② 割りほぐしたたまごに、①と○の調味料を入れてまぜ、クッキングシートをしいた容器に流し、180℃で15分焼く。
(フライパンで焼いてもOK！)

