



【料理名】 簡単オムレツ

食品名	1人分	切り方	作り方
たまご	1個		① 直径18cm程度の耐熱の皿に、ツナ缶とミックスベジタブル・混ぜ合わせたAを流し入れる。 ② その上からラップをふんわりかけて、電子レンジ500Wで3分間加熱する。 ③ たまごが固まらなかったら、再度電子レンジにかける。
A 牛乳か豆乳	小さじ2		
塩・こしょう	少々		
ツナ缶	小1/2缶		
冷凍ミックスベジタブル	ひとにぎり		
ケチャップ	お好みで		

