



ツナ入り卵焼き

30分

ふわふわ卵焼きを召し上がれ♪



☆この日の献立☆

- 豆乳パン
- ツナ入り卵焼き
- スパゲッティーサラダ
- カレースープ
- オレンジ
- 牛乳

園ではオーブンで焼きますが、家庭ではフライパンでの調理が簡単です。
だし汁が入る事で卵がふわふわ！ツナ入りで子どもたちが好きな状態になりました♪

作り方

- ① にんじんと玉ねぎはみじん切りにしておく。
ツナは油をきっておく。
- ② ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜあわせておく。
- ③ 油を入れたフライパンで①をしんなりするまで炒

材料 . . .

作りやすい分量

にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
ツナ	1/2缶
油	小さじ2
卵	3個
だし汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
酒	少々



社会福祉法人

聖隷福祉事業団

Seirei Social Welfare Community

めたら②のボールに加えて混ぜる。

タオルでさっと拭き、油を

入れたら、③を流し入れて蓋をし、弱火でまわり

がふわっとするまで焼く。裏返して更に焼き、中

まで火が通ったら出来上がり。

A