



ツナとキャベツの卵焼き

30分

洋風の卵焼きが子どもたちに人気です☆



☆この日の献立☆

- ゆかりごはん
- ツナとキャベツの卵焼き
- 筑前煮
- 味噌汁
- グレープフルーツ

フライパンでもオーブンでも美味しく出来上がります♪
生クリームを入れることで“しっとり”となり、食べやすいようです。

材料 . . . 作りやすい分量

ツナ缶	100 g
キャベツ	130 g
にんじん	30 g
オリーブ油	大さじ 1
塩、こしょう	適量
生クリーム	大さじ 2
バター	大さじ 1
卵	4 個
ケチャップ	大さじ 2
ソース	大さじ 1/2

A

作り方

- ① 野菜は千切りにする。
- ② オリーブ油で①を炒めて野菜がしんなりしたら、塩とこしょうで味付けする。ツナ缶も入れてさっと炒める。
- ③ とき卵に②と生クリームを入れて混ぜて、バターをひいたフライパンに入れる。
- ④ 片面が焼けたら、裏面にしてさらに焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、Aを合わせたタレをかけていただく。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
 Seirei Social Welfare Community