

＼タンパク質を朝からきちんと♪／ 【材料】 1人分

## トマトとツナの卵炒め



エネルギー 253 kcal 塩分 1.3g

- ・ ツナ缶（油漬け）・・・1/2缶
- ・ ミディトマト・・・2つ
- ・ 卵・・・1個
- ・ 塩・・・少々
- ・ ごま油・・・大さじ1/2
- ・ 黒コショウ・・・お好みで
- ・ しょうゆ・・・小さじ1/2



## 【作り方】

- ① トマトはくし切りにしておく。ツナ缶は油をきっておく。ボウルに卵を割り入れ、塩を少々ふる
- ② フライパンにごま油の半量をしき、卵を半熟になるまで加熱し一旦お皿に取り出す
- ③ フライパンに残りのごま油を入れてトマトをじっくり焼く
- ④ ③にツナを加え、しょうゆを入れる。最後に卵をさっと合わせたら完成♪お好みで黒コショウをふる