

ツナマヨのふわふわカップオムレツ



材料（2人分）

- ★ツナ（缶詰）…1/2缶（約35g）
- ★たまご… 2 個
- ★牛乳…大さじ 2
- ★塩コショウ…少々
- ★トマトケチャップ…適量
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★パルメザンチーズまたはとろけるチーズ お好みの量

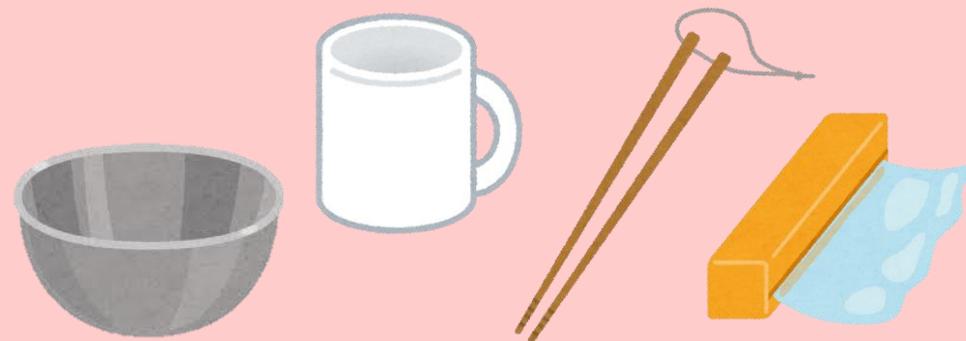
★事前準備★

- ・ツナ缶はあらかじめ汁気をきっておいてください

キューピーマヨネーズの裏ワザ。卵にマヨネーズを加えることで、ふわふわに仕上がります。
レンジでかんたんにできるカップオムレツです。

用意する道具 ※電子レンジを使用します

- ①ボウル
- ②マグカップ（レンジ加熱Okのもの）
- ③菜箸または泡立て器
- ④ラップ



ツナマヨのふわふわカップオムレツ



ざいりょう

がつ

にち さんか

- ★つな (かんづめ) …1/2かん (35ぐらむ)
- ★たまご… 2こ
- ★ぎゅうにゅう…おおさじ 2
- ★しおこしょう…しょうしょう
- ★とまとけちやつぶ…すきなだけ
- ★まよねーず…おおさじ 1
- ★ちーず…すきなだけ

つくりかた



できあがり!



おうちの方へ



今日の主役はお子さんです

キッズクックでは、「じぶんでできた！」体験により
お子さんの自信とやる気を育むことを目指しています。

多少時間がかかっても、きれいにできなくても、いいんです。
ぜひとも、あたたかく見守り、頑張ったことを思い切りほめてあげてください！

