



お米のレシピ supported by 全農

彩り野菜で
ふんわりおいしい！



ツナとカラフル野菜のオムレツ

食材（1人分）

(A)	
・卵	小さじ1
・ツナ（袋※1袋50g）	1/2袋
・ピザ用チーズ	大さじ1
・ミックスベジタブル	大さじ3
パプリカ	1/8個
マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	適量

作り方

- ① 耐熱ボウルに(A)の材料と手で小さめにちぎったパプリカ、マヨネーズを加えて箸でよく溶きほぐす。
- ② ラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で1分加熱。
- ③ 一旦取り出し、箸で全体を軽く混ぜ、再び1分加熱。
- ④ ラップの上に卵を乗せて、両端をキャンディのようにねじって包んで形を整える。皿に盛ってケチャップをかける。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

全農

