

## ♡ はんぺんとツナのオムレツ ♡

(材料) 3~4人分

・卵	3個	・はんぺん	30g	・青のり	適量
・塩	少々	・ツナ	30g	・油	適量
・こしょう	少々				

(作り方)

- ① ボールに卵を溶きほぐし塩こしょうを入れる。
- ② はんぺんは、1cm角に切る。
- ③ ツナ缶は油を切る。
- ④ ツナ、青のり、はんぺんを①に加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンで油を熱し、④を流し入れ手早く混ぜ、オムレツの形に整えながら焼く。  
焼き色がつき、中まで火が通ったら出来上がり♪

さくらぎこぱん