

ツナの彩りオムレット



2026/4/16



材 料 (1人分)

卵	50 g
玉葱	25 g
サラダ油	1 g
人参	10 g
ブロッコリー	10 g
▼食塩	分量外
ツナ(缶)ノオイル	10 g
塩・胡椒	0.3 g
A [サラダ油	1 g
無塩バター	2 g
ケチャップ	5 g
パセリ	3 g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①玉葱は1cm角、人参は0.5cm角に切る。
ブロッコリーは小房に分け、茎部分は0.5cm角、花蕾は1/4に切る。
- ②①の人参を熱湯で芯が残る程度に茹でる。①のブロッコリーは塩を入れた熱湯でさっと湯通しし、冷水に取って色止めする。
- ③ツナ缶はザルにあげ、水気を切る。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、白身と黄身が完全に混ざるように泡だて器で攪拌し、ザルで濾す。

【調理】

- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①の玉葱を入れ熱し、色がつかないよう弱火で炒める。②を加え強火にし水分が飛ぶようにさっと炒める。
- ⑥④に塩・胡椒を入れて混ぜ、③、粗熱を取った⑤を加えてざっくり混ぜる。
- ⑦フライパンを温め「A」を入れ熱し、無塩バターが溶けたら⑥をフライパン全体に広がるように入れる。軽くかき混ぜながら具材をバランスよく広げ、少し卵が固まってきたら蓋をして弱火で7割ほど火を通す。フライパンから離れるようになったらひっくり返して再度蓋をして加熱し、火を通す。

※一度皿に取り出し、返すようにフライパンに戻し入れてもよい。

※火力に注意し、卵の底が焦げないよう気を付ける。

【盛付】

- ⑧器に食べやすい大きさに切った⑦を盛り、ケチャップを添えてパセリを飾る。

※熱いと崩れやすいので、粗熱が取れてから切る。