



ニラが食欲をそそるふわとろツナニラたま。コツは卵にマヨネーズを混ぜること。ふわっふわになります。メインにも、あと1品欲しい!という時にも。卵の数は増やしても減らしても大丈夫。肩の力を抜いて作りましょう。

ふわとろ ツナニラたま

材料 (2,3人前)

卵	4個
ニラ	1袋
ツナ	1缶
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	大さじ1

お好みで醤油

作り方

1. ニラは5cm程の大きさに切る。茎の部分は厚ければ一度縦に切り、火の通りを均一にする。
2. 卵をボウルに割り入れて、マヨネーズを大さじ1入れたらかき混ぜる。
3. フライパンにごま油大さじ1を入れて熱したら、ニラを炒め、しんなりしたらツナを加えてサッと和える。
4. 卵を全部加えて、10秒ほど動かさずに待つ。軽く混ぜて完成。
5. お好みで醤油を回しかけて食べる。