

一日のはじまりは朝食から♪

朝ごはんにおすすめレシピ

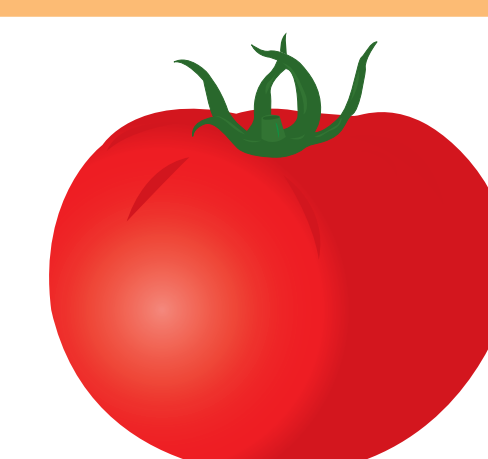


忙しい朝の強い味方！ ツナオムレツ

成長期のお子様にも
おすすめ！

材料(2人分)

卵	2個(100g)	コーン	40g
塩	少々	ケチャップ	適量
ツナ	1缶(70g)		



チーズやトマトを
加えても美味しいよ♪

ポイント

電子レンジで簡単に作れるレシピなので、忙しい朝に
ぴったりのオムレツです。卵とツナで朝からしっかりと
たんぱく質を摂れます。是非、ご家庭でお試してください。