

# カテェネ 農食ツアーリズム

ブロッコリーがたっぷり食べられるレシピ



## ブロッコリーとツナの オムレツベーグルサンド

ベーグルのもちもち食感にオムレツのふわふわがベストマッチ！  
トマトの赤、ブロッコリーの緑、そして卵の黄色。  
カラフルな色合いでおもてなし料理としても活躍します。



### ● おいしく作るポイント ●



#### POINT 1

オムレツは中火で手早く混ぜるとふんわり仕上がる



#### POINT 2

冷める前に丸く形を整えることでベーグルにぴったりな大きさに

### 〈材料：2人前〉

- ブロッコリー 1/4株
- ツナ缶 1/2缶
- 卵 2個
- トマト 1個
- バター 20g
- 魔法の万能ピュレ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- ベーグル 2個
- 牛乳 大さじ1
- 塩こしょう 各適量
- オリーブオイル 小さじ2

### 〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒めて塩こしょうをする
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②とツナ、牛乳、塩こしょうを混ぜる
- ④②のフライパンをさっとふいてバターの半量を溶かし、しっかりと熱したら③の半量を加えてざっと混ぜ(point1)、固まってきたら形を整えて取り出す(point2)。同様にもう一つ作る
- ⑤魔法の万能ピュレとマヨネーズを混ぜてブロッコリーマヨネーズを作り、半分に切ったベーグルに塗る
- ⑥トマトを4枚にスライスして、2枚ずつベーグルにのせたら上にオムレツをのせて、好みでさらにブロッコリーマヨネーズをかける

「魔法の万能ピュレ」がなくてもおいしくいただけます！