



# ツナとワカメの卵焼き



自宅(じたく)でストックしやすいツナ缶(かん)と乾燥ワカメを使った卵焼き(たまご)です。ツナとワカメの塩味、うま味があるので、調味料を使わなくてもおいしく仕上がります。成長期(せいちょうき)の子どもに必要なタンパク質(たんぱくしつ)とカルシウム(カルシウム)が豊富(ほうじょう)に取れる一品(いっぴん)です。

① フライパン用アルミホイル(アルミホイル)をフライパンに敷いておく。  
② 食品用ポリ袋(食品用ポリ袋)を器(うつわ)に広げ、卵(たまご)、牛乳(ぎゅうにゅう)、乾燥ワカメ(乾燥ワカメ)を入れる。  
③ 袋(ふくろ)に空気(きゅうき)を入れてシヤカシヤカ振(ふ)って混ぜ(ま)せる。

④ ツナを⑤(⑤)に乗せ、ふた(ふた)をする。焼く時間(うんまき)は卵液(たまごじき)をフライパンに入れてから約3分(3分)が目安(めやす)。固ま(こ)ったら火(ひ)を止め、皿(わ)に盛り付(も)ける。やけど(やけど)に注意(ちゅうい)しながら、早(はや)めに卵焼き(たまご)の両端(りょうはし)をたたんで三折(さんせつ)りにする。  
【ポイント】  
ボウル(ボウル)の代わり(かわり)にポリ袋(ポリ袋)を使い、フライパン(フライパン)にアルミホイル(アルミホイル)を敷く(敷く)ので洗い物(あらいもの)を減(へ)らせます。卵焼き(たまご)を三折(さんせつ)りにせず、広げ(ひろ)たまま(たまま)パン(パン)にサンド(サンド)するのもお勧(すす)めです。  
(監修(かんしゅう) 調理師(ちようりし)・管理栄養士(かんりえいじょうし) 氏家幸子(うじいけさちこ)さん)

# 塩・うま味と栄養たっぷり



## 材料(1人分)

- 卵... 1個
- 牛乳... 大さじ1 (牛乳がなければ水でも可。分量は同じ)
- 乾燥カットワカメ... 小さじ1
- ツナ缶... 大さじ1/2

## 用意するもの

- カセットコンロ
- カセットガス
- フライパン、ふた
- 食品用ポリ袋
- 計量スプーン
- フライパン用アルミホイル
- キッチンバサミ
- 箸
- 器
- 皿

Detective Conan TV Anime 30TH Anniversary Exhibition

DETECTIVE CONAN 名探偵コナン展 TVアニメ放送30周年記念

©青山剛昌/小学館・読売テレビ・TMS 1996

展覧会限定オリジナルグッズ!

パラパラメモ

公式ガイドブック

台本風ノート

アクリルスタンド(全31種)

グッズ画像はイメージです。

チケット情報	
	特典付きチケット
一般	1,800円(2,000円) 5,300円(5,500円)
学生	1,300円(1,500円) 4,800円(5,000円)

※本展は【初日】6月6日(土)を日時指定制とします。チケットに日時が記載された「日時指定券」をお持ちの方から優先的にご案内いたします。※( )内は当日券料金です。※学生券は小・中・高校生が対象です。※未就学児は18歳以上の保護者同伴で入場無料です。※キャラクターが展示を解説する「音声ガイド」(税込700円)がセットになった入場券など、詳細は公式サイトをご確認ください。

2026.6.6(土) - 7.5(日)

10:00~17:00 (最終入場16:00)  
※6月6日(土)は日時指定制で10:00~18:00 (最終入場17:00)

前売券 好評販売中

東北福祉大学ギャラリーミニモリ

〒983-8511 宮城県仙台市宮城野区福岡2-5-26

@CONAN\_ten TVアニメ コナン展 検索 https://tvconanten-30th.jp/

主催:ミヤギテレビ・河北新報社 お問い合わせ ●ミヤギテレビ 事業部 Tel.022-215-7700(平日10:00~18:00)  
特別協力:東北福祉大学 ●河北新報社 事業部 Tel.022-211-1332(平日10:00~17:00)