

<もやしと炒り卵の和え物>



○材料

もやし・・・1袋

卵・・・1個

めんつゆ（3倍濃縮）・・・大1



○作り方

鍋に湯をわかし、もやしを茹で、レンジで作った炒り卵とめんつゆで和える。



◆めんつゆはだしも効いているので調味料としてお試しください。



◆レンジで作る炒り卵：丈夫なコップに卵を割り入れ、さいばしで良く混ぜ合わせる、ラップなしで600Wのレンジなら1分程度加熱。レンジから取り出してよくまぜる。レンジから取り出す時熱いので布巾などを使って持ちましょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp