

<ほうれん草と炒り卵のケチャップ和え>



○材料

ほうれん草・・・1把 (200g)

卵・・・1個

ケチャップ・・・大2



○作り方

ほうれん草をザク切りにし茹でて、下記のレンジで作る炒りとあわせ、ケチャップで味をつける。



◆ケチャップの量はお好みで加減してください。



◆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