

<レンジで卵焼き>



○材料

卵・・・1個

さとう・・・小1/2

塩・・・一つまみ



○作り方

平らな皿にラップをしき、卵と調味料を合わせて流し入れ、ラップで蓋をせずに、レンジ強1分加熱する。

レンジから取り出しラップで包み、しっかりと両端をねじる。
冷めたら4等分に切る。

◆卵1個で卵焼きが簡単にできます。



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