

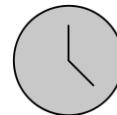
かんたん朝食

電子レンジでできる卵焼き

作成：北陸学院大学短期大学部食物栄養学科（H29）

材料（1人分）

- 卵 1個
- かにかまぼこ 1本
- ねぎ 2cm位
- 塩 少々
- こしょう 少々



調理時間
5分

作り方

- ① 卵を溶き、ラップに軽く包んで耐熱カップに入れる
- ② かにかまぼこをほぐして①に入れる
- ③ ねぎを刻んで②に加え、塩こしょうをふる
- ④ レンジ（600W）で70秒加熱して、でき上がり



栄養成分表示(1人分)
エネルギー106kcal、たんぱく質9.2g、
脂質6.3g、炭水化物1.9g、
食塩相当量0.6g

ポイント



レンジで手軽に卵焼き！