

かんたんレシピ No.2

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

今回は、市販のレトルトハヤシソースを使ってみました。

材料を変えれば、レパートリーも広がります！ さあ、作ってみましょう！

レトルトハヤシの代わりに、レトルトカレーでもOK。

ふわふわスクランブルエッグ

【材料】2人分

たまご・・・2個

レトルトハヤシ・・・1袋

マヨネーズ・・・大さじ1

こしょう・・・少し

サラダ油・・・大さじ1杯

【作り方】



1, 鍋でお湯を沸かし、レトルトハヤシパックを箱に記入された時間加熱する。



2, ボールに卵を割り入れ、コショウ、マヨネーズを加えてかきまぜる。



3, 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の卵を入れ、軽く混ぜてスクランブルエッグを作る。



4, スクランブルエッグを皿に盛り、①のあたためたレトルトハヤシをかけて完成。



1人分の栄養価 ※

エネルギー 270 キロカロリー

タンパク質 10g、塩分 1.6g

カリウム 240mg、リン 130mg

フライパンに入れるサラダ油を、マヨネーズに変えることで、卵の味付けにもなり、スクランブルエッグがふわふわになります。



※レトルトハヤシにはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。