

## じゅわ旨☆トマト玉ソーセージ

### 【材料 1人分】

卵	1個
ミニトマト	7個
ソーセージ	2本
オクラ	1本
水	40ml
ブロッコリースプラウト	2つかみ
(最初からバラバラになっているもの)	
※スポンジに植わっているものではなく	

### 【作り方】

- ① カフェオレボウルなど、深さのある食器に、ブロッコリースプラウト、ソーセージ、ミニトマト、オクラの順に入れ、水を注ぐ。(オクラは、はさみで切りながら入れる)
- ② ソーセージとミニトマトに、はさみで傷をつける。最後に、卵を割り入れ、卵の黄身にも傷をつける。(後の爆発防止。この工程で目も覚めます。)
- ③ カフェオレボウルに、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で、2分加熱する。全体を混ぜながら、召し上がれ!

### 【オススメコメント】

トマトとソーセージのうま味で、  
簡単でも美味しく元気をチャージ  
できます。



💰1人分のおおよその値段 200円位  
★1人暮らしの10代・20代におすすめ