

材料(2人分)

卵・・・1個
 ウィンナーソーセージ・・・3本
 小松菜・・・3株
 人参・・・1cm
 油・・・大さじ1
 オイスターソース・・・大さじ1



野菜はなんでも◎
**ア
 レ
 ン
 ジ
 卵
 炒
 め**

エネルギー 148kcal
 たんぱく質 6.3g
 塩分 1.2g

作り方

- ①小松菜は洗って、3cmに、人参は短冊切り、ウィンナーソーセージは適当な大きさに切る(切らなくてもOK)
- ②フライパンに油を温め、①をしんなりするまで炒める フライパンに空きスペースを作り、そこに溶き卵を入れて、大きめの炒り卵を作る
- ③最後にオイスターソースを入れ全体に混ぜて出来上がり

調理時間
 わずか!!
**2
 分
 ス
 ー
 プ**



材料(2人分)

市販の千切り野菜・・・1袋
 コンソメ・・・2g
 胡椒・・・少々
 水・・・1カップ(200g)
 スライスチーズ・・・2枚
 パセリ・・・少々(あれば)

作り方

- ①せんぎり野菜を器に入れて、水とコンソメを加えて1分間レンジで加熱する
- ②①にスライスチーズをのせて、レンジですらに1分間加熱する
- ③味をみて足りなければ塩・胡椒加える 最後にパセリをかけて出来上がり

エネルギー 69kcal
 たんぱく質 4.1g
 塩分 0.9g