

## 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



エネルギー	148kcal
たんぱく質	6.3g
塩分	1.2g

野菜はなんでも◎  
**ア  
レ  
ン  
ジ  
卵  
炒  
め**

## 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)



エネルギー	69kcal
たんぱく質	4.1g
塩分	0.9g

## 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