

サラダほうれん草のたまごカツ



材料

・たまご	2個	・マヨネーズ	大さじ1
・サラダほうれん草	1袋(50~60g)	・牛乳	大さじ1
・冷凍コーン	20g	・塩こしょう	
・ハム	1枚		

作り方

- ① サラダほうれん草を洗って食べやすい大きさに切る
- ② 材料を全てボウルに入れて混ぜる
- ③ 耐熱カップに入れてオーブントースターで10分程焼く
- ④ ケチャップをかけて出来上がり

このレシピのポイント

サラダほうれん草を使っているので、アク抜きが必要がなく時短になります。
混ぜて焼くだけ、トースターで焼いている間に他の家事ができます。
簡単に、野菜がたくさん摂れます。