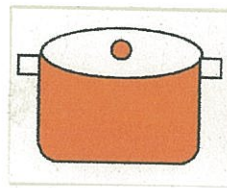


このレシピで
野菜が 150g
とれます♪

ここがスゴイ！！



たっぷり野菜を卵と一緒に！

里野菜とソーセージのスクランブルエッグ

〈材料〉

卵	L玉1個	60g
★牛乳	小さじ2	10ml
マヨネーズ	大さじ1	12g
トマト(中)	1/2個	60g
もやし	ひとつかみ	50g
レタス	1枚	40g
ソーセージ	2本	30g
和風だし	1/2袋	2g
サラダ油	大さじ1	12g



① トマト・レタス・ソーセージを食べやすい大きさに切る。
★を大きめのボウルで混ぜ合わせる。

② フライパンに油(6g)と具材を入れ炒める。

⚠️ もやし・レタスの水気をよく取ってから入れる ⚠️

③ 炒めた具材を★が入ったボウルに入れて混ぜる。

④ フライパンに油(6g)と③を入れて加熱し、
卵に火が通ったら完成

⚠️ 卵にはすぐに火が通るため加熱のしすぎに注意 ⚠️