

低栄養
予防に！

かたんしんしんピ



「レンジでお麩の卵とじ」

●材料(2人分)

・麩	15g (20個程度)
・卵	2個
・玉ねぎ	1/2個
・麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ1

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② 別の耐熱容器に卵を割りほぐし、麺つゆを加えて混ぜ、麩を入れ、卵を染み込ませる。染み込んできたなら麩をひっくり返し、反対側にも染み込ませる。
- ③ ②の器に1を加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで1分半加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、一度軽く混ぜる。再度、ラップをし、電子レンジで1分加熱する。様子を見て、卵が好みの固さになるまで電子レンジで加熱をしたら完成。
※再加熱の際は5～10秒ずつ様子を見ながら加熱してください。

ポイント

電子レンジ調理で簡単！
お麩と卵でたんぱく質補給！

スイッチ1つで
簡単調理

