

主食

主菜

副菜

炒り卵

調理時間： 2 分

主菜を簡単に準備
アレンジ方法多数あり



材料
1個分

卵
塩

1個 (50g)
少々 (0.2g)

調理器具：



作り方

- 1 卵を耐熱容器に割り入れ、塩を加えて溶きほぐす。
ラップをして、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 2 卵が固まったらフォークで細かくほぐす。

栄養価 (1個分)
エネルギー：71kcal
たんぱく質：5.7g
脂質：4.7g
炭水化物：1.7g
食塩相当量：0.4g