

大根おろし入り卵焼き



分量 (1人分)

たまご 1個 (50g程度)

だいこんおろし 大さじ2 (20g)

白だし 小さじ1/2 (2.5g)



エネルギー 83kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 5.4g
食物繊維 0.4g
塩分 0.3g
(1人分)

作り方

- ① たまごを割り、耐熱皿で溶きほぐす
- ② 溶きほぐしたたまごに大根おろし、白だしを入れて混ぜておく
- ③ 電子レンジ500W 40秒して、一度だして混ぜる
- ④ 再度、電子レンジ500W 50秒する
- ⑤ ある程度の火が通ったら、上から軽く押さえ完成