

レンジ de なんちゃってとん平焼き



分量 (1人分)

千切りキャベツ	40g
焼き鳥缶	25g
たまご	50g (1個)
牛乳	小さじ1
塩コショウ	少々
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量



エネルギー 132kcal
たんぱく質 11.4g
脂質 7.4g
食物繊維 0.7g
塩分 0.8g

(1人分)

作り方

- ① 千切りキャベツを耐熱皿に入れて電子レンジ600w 1分30秒 加熱する。
- ② 軽く水気を切り、焼き鳥缶をたれごと混ぜ合わせる。
- ③ 別のお皿にたまごを割り入れ、牛乳、塩コショウで味を調える。
- ④ 電子レンジ600w 2分くらい加熱する。
(この時、少し平らな方がきれい巻けます)
- ⑤ ②の上に④を乗せて、ケチャップやマヨネーズをかける。