



お手軽 卵料理



ご飯にかけてもおいしい

中華味の卵とじ (2人分)



材料

- 卵 2個
- 中華丼の素 1袋160g(レトルト)

作り方

- ① ボウルに卵2個を入れ、溶いておく。
- ② 中華丼の素を入れて混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分を目安に加熱する。

栄養成分

エネルギー	114Kcal
たんぱく質	7.9 g
食塩相当量	1.5 g