

スクランブルエッグをパワーアップ

具入り スクランブルエッグ



■材料 (1人分のめやす)

- ・卵 1個
- ・葉ねぎ 20g
- ・しらす干し…10g
- ・バター 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

■作り方

1. 葉ねぎを4cmの長さに切る。卵は器に割り入れてといておく。
2. フライパンにバターを入れて火にかけて、全体によくいきわたらせる。葉ねぎ、しらす干しを軽くいためる。
3. とき卵を流し入れ、かきまぜる。塩、こしょうで味をととのえる。