



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

炒り卵

炒り卵が、電子レンジで簡単に作れます!



ra - 10

材料

卵・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・小さじ１
塩・・・・・・・・ひとつまみ



【一メモ】

そばろと一緒に弁当に入れると、彩りがよくなります。

作り方

①深めの耐熱容器に卵を割り入れ、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。

②ラップをかけずに、電子レンジで30秒加熱する。（まわりが少し固まってくる）

③電子レンジから取り出し、よく混ぜる。

④再び電子レンジに入れ、さらに30秒加熱する。（全体が固まってくる）
電子レンジから取り出し、よく混ぜる。
*フォークでつぶしながら混ぜると、細かい炒り卵ができます。