



フィッシュソーセージの 卵炒め



調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
261.5
kcal

※写真はイメージです。

フィッシュソーセージの 卵炒め

●調理時間/約10分 ●カロリー/261.5kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

フィッシュソーセージ……………1本
卵……………2個
ミニトマト……………6個

マヨネーズ……………大さじ1
黒こしょう……………少々
油……………大さじ1

【作り方】

- 1.フィッシュソーセージは一口大にちぎる。
卵は白身を切るように溶き、マヨネーズと黒こしょうを加えて混ぜる。
- 2.フライパンに油を熱し、フィッシュソーセージとミニトマトを炒める。
- 3.フィッシュソーセージに焼き目がついたら、卵を加えスクランブル状にする。
- 4.卵に火が通ったら盛り付ける。