



レンジでチーズ スクランブルエッグ



調理時間
約 10分

1人あたり
カロリー
256
kcal

※写真はイメージです。

レンジでチーズ スクランブルエッグ

●調理時間/約10分 ●カロリー/256kcal(1人あたり)



【材料2人分】

シュレッドチーズ(生食用) 20g
卵 2個

A { 牛乳 50ml
マヨネーズ 大さじ2
ケチャップ 大さじ1
好みの付け合わせ野菜 適量

【作り方】

- ①.耐熱容器に卵を割り入れてしっかりと溶き、Aを加えて混ぜる。
- ②.600Wの電子レンジで1分半ほど加熱し、一度取り出して軽く混ぜる。追加で1分ほど加熱する。
- ③.②とお好みの付け合わせ野菜を一緒に器に盛り付け、スクランブルエッグにシュレッドチーズ(生食用)とケチャップをかける。

※シュレッドチーズは必ず生食可のものを使用して下さい。

※調理時間は目安です。 ※ご利用の調理器具等により加熱時間は異なります。 ※カロリー表示値は、目安です。

2025.11.22①