



いい朝

プロジェクト

Hello Good morning!



簡単  
イージー

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)



※写真はイメージです。

## 【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  
 お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と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。