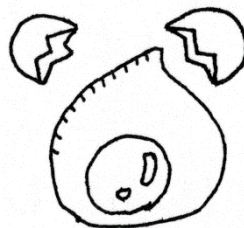




だいとう キラキラ大東

スクランブル エッグ

レッツ♪
クッキング



- ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)
- ・たまねぎ……4分の1個 ぶん こ
 - ・にんじん……2分の1本 ぶん ほん
 - ・たまご……6個 こ
 - ・油……小さじ1 あぶら こ
 - ・ボンレスハム……40g ぐらむ
 - ・ホールコーン……120g ぐらむ
 - ・グリーンピース……40g ぐらむ
 - ・塩……小さじ半分 しお こ はんぶん
 - ・こしょう……少々 しょうしょう

つく かた 【作り方】

- ①油を熱し、短冊切りにしたハムを炒める。 あぶら ねっ たんざくぎ いた
- ②みじん切りにしたたまねぎとにんじんを入れて炒め、塩・こしょうをする。 ぎ いた しお
- ③ホールコーンとグリーンピースを入れる。 い
- ④溶いたたまごを入れて、炒める。 と い いた

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)
エネルギー：183キロカロリー
たんぱく質：12.1グラム しつ
脂肪：9.9グラム しぼう
塩分：0.8グラム えんぶん