

料理名

レンチン! 包むい4エッグ

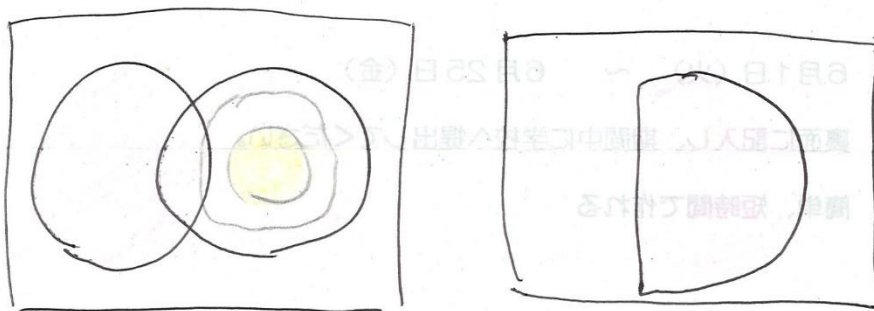
材料【 1 人分】

- ・生卵 1つ
- ・い4 (薄切り) 2枚

作り方

- ・深みのある皿にい4を 2枚
重ねながら置く。
- ・卵をのせ、塩コショウなどをかけて
半分くらいに包む!!
- ・かきラップをしてチン!! (600wで1分~)
- ・スライスがらをのせて、完成!

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

- ・ネットにも有るので気になる方は見て下さい。
- ・い4を折る方に卵をのせておくと上手に包めます。

家でのエピソード
等、自由に記入し
てください。



〈栄養教諭から〉

あっという間に出来上がります。
忙しい朝には嬉しい、短時間メニューです。