



卵&レタス&ウインナー

調理時間 15分

材料（2人分）		作り方
卵	3個	① ウインナーは縦半分に切り、フライパンで両面焼く ② ①を取り出し、油を熱し、卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、スクランブルエッグをつくり、レタスをちぎりながら入れ、さっと炒め、①をフライパンに戻して塩こしょうで味をととのえる
レタス	4枚	
ウインナー	2本	
マヨネーズ	小さじ2	
塩こしょう	少々	
油	小さじ2	

ポイント

1つのおかずで野菜とたんぱく質がしっかりとれる1品です。ごはんやパンの主食をそろえるとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 286kcal たんぱく質 12.5g 脂質 23.2g 食塩 1.0g