



たんぱく質強化オムレツ

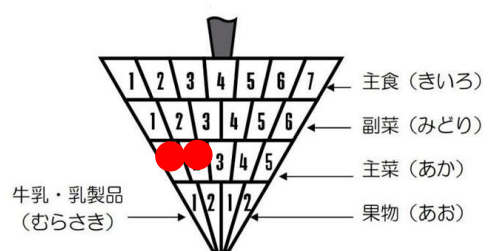
エネルギー・・・約206kcal

たんぱく質・・・約11.9g

食塩相当量・・・約1.5g

DHA・・・約72mg

EPA・・・0mg



分量 1人分

材料

- ・おかずで健康 五目煮 (90g)・・・1袋
- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・大さじ1/2
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・サラダ油・・・少々

作り方

- ①ボウルにすべての材料を入れて、軽く混ぜます。
- ②小さめのフライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、オムレツ状に焼き、器に盛ります。

備考