

<卵とミックスベジタブルのソテー>



○材料

卵・・・2個

ミックスベジタブル

・・・・・・・・カップ一杯分

バター・・・大1

塩、こしょう・・・各少々



○作り方

フライパンにバターを入れて解凍したミックスベジタブルを炒め、塩こしょうで味を整え、割りほぐした卵を流し入れ炒め合わせる。



◆ミックスベジタブルは冷凍保存できますので、使う分だけ解凍しましょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp