

＼ マヨネーズでふんわり、しっとり！ /

## 簡単スクランブルエッグ



### ポイント

- 目玉焼きやゆで卵は、パサつきやすいので、マヨネーズを入れたスクランブルエッグやオムレツがおすすめです。冷めてもふんわりした食感に仕上がります。

### 材料 (2人分)

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2こ  
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・大さじ1  
しらす干し・・・・・・・・・・・・大さじ2 (10g)  
葉ねぎ小口切り・・・・・・・・大さじ1 (5g)  
バター・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① 卵を割りほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ、しらす干しと葉ねぎを加える。
- ② フライパンにバターを溶かし、卵液を流し入れて大きく混ぜながら中火で火を通す。
- ③ 半熟状になったら火を止めて、余熱で火を通す。

栄養成分値  
(1人分)

エネルギー 173kcal  
たんぱく質 7.5g  
食塩相当量 0.7g