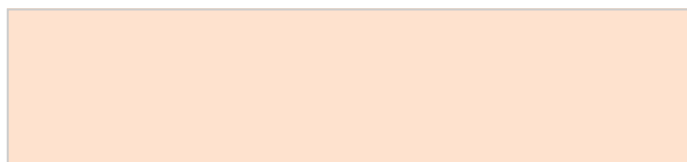


いり卵

作りかた

- 卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に入れ、角皿にのせる。
- 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状にする。



カロリー

86kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵（溶きほぐす）	1個	2個
A 牛乳	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々