

かんたん

No. 27

# ふれ愛しシピ

## とろ〜り卵の袋焼き



### 材料（2人分）

油揚げ	.....	1枚
卵（Sサイズ）	.....	2個
とろけるチーズ	.....	20g
マヨネーズ	.....	小さじ1
ケチャップ	.....	小さじ1
パセリ	.....	適量

- ① 油揚げは半分に切り、袋状にひらく。
- ② マヨネーズとケチャップを合わせる。
- ③ 油揚げの内側に②を塗り、チーズと卵を入れ、つまようじで閉じる。
- ④ フライパンを熱し、③を片面5分ずつ弱火で焼く。
- ⑤ 半分に切り皿にのせ、パセリを飾る。

油揚げに材料を詰めて焼くだけなので簡単です！

トースターで焼くこともできますよ！



### 【栄養成分】

エネルギー	158 kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	11.9g
炭水化物	1.4g
塩分	0.6g