

## パワーアップ朝ごはん

### 『レンジでカップ卵焼き』



<材料 1人分>

ウインナー 1本

にんじん 10g

キャベツ 10g

卵 1個

調味料 { 塩 少々

{ こしょう 少々

ケチャップ 少々

<作り方>

① ウインナーは3等分、にんじ  
んは千切り、キャベツは1cm幅  
に切る。

② 卵を割ってマグカップの中で  
かき混ぜ、①と調味料を入れる。

③ 500wのレンジで2分加熱  
し、食べる前にケチャップをか  
ける。

