

ほうれん草の卵まき

材料（2人分）

ほうれん草	1/4束
卵	2個
◆砂糖	小さじ1/2
◆塩	少々
◆マヨネーズ	小さじ1/2
油	適量

作り方

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② 卵を割り、◆を入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、薄焼き卵を作る。
- ④ 巻きすに薄焼き卵と茹でたほうれん草をのせて巻く。



／ 調理時間 ／

10
min

チーズやベーコンをいれて洋風オムレツにするのもあり

