

さつま芋とチーズの卵焼き

【 材 料 】

		(1人分)
さつま芋	...	25g
玉葱	...	15g
プロセスチーズ	...	10g
卵	...	30g
塩	...	少々
油	...	1g
砂糖	...	1g
トマトケチャップ	...	適量



【 作り方 】

- ① さつま芋は1cm角切りにし茹でる
- ② 玉ねぎはみじん切りにし炒め、塩・コショウする
- ③ チーズは1cm角切りにする
- ④ 卵・①・②・③・砂糖を加え、フライパン
又はオーブンで焼く
- ⑤ 仕上げにトマトケチャップをかけたら、
出来上がり！