



## 材料（作りやすい分量）

卵	3個
ウィンナー	2本
パプリカ	1/3
冷凍ほうれん草	30g
冷凍コーン	30g
塩・こしょう	少々

※お好みでケチャップなど

## 作り方

- ①材料を適当な大きさに切り、袋に入れ卵と一緒に混ぜ合わせる。
- ②空気を抜き密閉しゆでる。（15分程度）
- ③出来上がったら熱いうちに形を整え冷ます。



※形をととのえる