

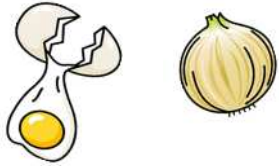
たまねぎ入り卵焼き

材料（1枚分）

たまねぎ	1/6 個
小麦粉	小さじ1
青のり	小さじ1/2
スライスチーズ	1枚
卵	1個
油	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

たまねぎは薄く切り、ボウルに入れて小麦粉をまぶす。
に青のり、ちぎったチーズ、卵、こしょうを加えてよく混ぜる。
フライパンに油を熱し、を流し入れる。ふたをして、弱火で両面焼いて卵が固まるまで火を通したら出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら食べやすい大きさに切る。



うずらの卵のカレー煮

材料（2人分）

うずら卵の水煮	8個
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	少々
コンソメ顆粒	少々
水	適量

作り方

小さめの鍋にうずらの卵と水を入れる。水は卵にかぶるくらい。
にを入れて弱火で煮る。
卵にカレーの色がついてきたら出来上がり。

黄色になるので、キャラ弁(ひよこなど)にも使えます。お弁当の彩りにもぴったりです。



味つけ卵（みそ味・しょうゆ味）

みそ味

材料（2人分）

卵	2個
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

卵は固ゆでにして殻をむき、キッチンペーパーで水気をふいておく。
みそとみりんをよく混ぜ、と共にビニール袋に入れる。
卵にまんべんなくみそをからめ空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫でひと晩漬けると出来上がり。

ワンポイント

お弁当に詰める前に、清潔なキッチンペーパーで卵についたみそや汁気をふきとり、食べやすく切って入れましょう。

余ったみそはみそ汁に、しょうゆだけは煮物の味つけなどに使うと「もったいない」をなくせるよ！

しょうゆ味

材料（2人分）

卵	2個
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	50 ml

作り方

卵は固ゆでにして殻をむき、キッチンペーパーで水気をふいておく。
を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で1分～1分30秒、沸騰するまで加熱する。
を冷まし、と共にビニール袋に入れる。
空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫でひと晩漬けると出来上がり。

調理のポイント

長い時間おいておくと塩気が強くなってしまいますので、どちらも漬けるのはひと晩だけにしましょう。

あぶたま煮

材料（1人分）

油揚げ	小1枚
卵	1個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	100ml
つまようじ	1本

調理のポイント

つまようじの代わりに、折ったスパゲティーでとめると全部食べられます。

倍量つくる場合は、水の量を調節してください。

油揚げが甘辛く煮えて、ご飯がすすむ一品です。切り落とした油揚げも一緒に煮て食べよう！

作り方

油揚げは湯をかけて油抜きし、1辺を切り落として口を開け、袋状にしておく。

茶碗などに卵を割り に入れ、卵が出ないように、つまようじでぬうように口をとめる。

めんつゆと水を入れた小鍋にと、切り落とした油揚げを入れ、クッキングシートかアルミホイルで落としぶたをして火にかける。

汁が沸騰してきたら弱火にし、途中崩れないように裏返しながから、約10分煮たら出来上がり。

ワンポイント

「落としぶた」とは、煮物をする時に材料の上にかぶせて使うふたのこと。鍋より一回り小さいふたやキッチンペーパーでもOK。落としぶたをすることで、少ない煮汁でもむらなく食材全体に味をつけることができます。

ブロッコリーとポテトの卵焼き

材料（1人分）

卵	1個
粉チーズ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	2~3房
フライドポテト(冷凍)	1/4カップ(25g位)
ベーコン	1枚

調理のポイント

冷凍ポテトで、簡単にボリュームアップ！

焦げないように、弱火で焼くのがポイントです。

作り方

ブロッコリーは、ゆでて水気をきる。

卵は割りほぐし、 を加える。ベーコンは、1cm幅に切る。フライパンに、ベーコンと凍ったままのフライドポテトを入れて、弱火でゆっくりと炒める。

ポテトが解凍されて、ベーコンから脂がでてきたら、 の卵を流し入れてブロッコリーを加え、ふたをして弱火で卵が固まるまで焼いたら出来上がり。さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

ブロッコリーの代わりに冷凍のミックスベジタブル、ベーコンの代わりにハムやウインナーでもOK。ハムやウインナーで作る時は、油を少し加えて炒めてください。



トマトと卵の炒め物

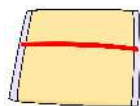
材料（2人分）

トマト	Mサイズ2個
卵	2個
スライスチーズ とけないタイプ	2枚 (40g)
パセリ	少々
油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

トマトはひと口大に切り、ザルに移して水気をきっておく。
パセリはみじん切りにする。
チーズは1cm角の角切りにする。
卵を割りほぐして塩、こしょうを加え、チーズを混ぜる。
フライパンに油を熱し、中火でトマトを炒め、トマトのまわりが少しくずれたら、の卵を入れて炒め、卵が固まったら出来上がり。
仕上げに、みじん切りにしたパセリをふる。

トマトと卵を炒めて耐熱皿に入れ、とけるチーズをのせオーブントースターで焼いてもおいしい



手軽にでき、朝食にも向きます。意外と水っぽくならないので、パンにはさんで、サンドイッチにしても good!

おとし卵の具だくさんみそ汁

材料（1人分）

水	150ml
だし用昆布	2.5cm角1枚
にんじん	小1/8本
小松菜	1株
キャベツ	葉1/2枚
切干大根	ひとつかみ
卵	1個
みそ	小さじ1/2

作り方

鍋に水とこんぶを入れておく。
野菜をよく洗う。にんじんは皮をむかずに2mm程の厚さのいちちょう切り。小松菜は1~2cm程の長さに切る。キャベツは手で一口大にちぎる。
に切干大根（水に戻さなくてよい）とにんじんを入れ蓋をして火にかける。
沸騰してきたら小松菜とキャベツを加え、弱火で煮る。
具材が軟らかくなるまで煮る。
みそを溶き入れて卵を鍋に落とし割ってひと煮立ちしたら完成!

具材は自分の好みでなんでもOK。
レッツチャレンジ!

食中毒予防ワンポイント

~生卵をさわったら手を洗おう~

卵の殻はきれいに見えますが、サルモネラ菌という食中毒の原因になる菌がついています。さわった後は、必ず手を洗いましょう。



ちくわのピカタ

材料（1人分）

生食用ちくわ	1本
卵	1個
スライスチーズ	1/2枚
青のり	ひとつまみ
小麦粉	適量
油	小さじ1

作り方

ちくわは、長さ5cmに切り縦半分に切る。

に小麦粉をまぶし、軽くはたいて余分な粉を落とす。

ボウルに卵を割りほぐし、青のりを加えて混ぜる。

フライパンに油を熱して、に卵液をスプーンでたっぷりからめ、フライパンに並べ、4等分に切ったチーズをのせて中火で焼き、卵液が固まったら裏返す。

1～2分焼き、チーズがとけて卵液が固まったら出来上がり。

調理のポイント

卵液をたっぷりからめて焼こう！

白身魚や鶏肉で作ってもおいしい！
魚や肉は中心まで火が通るように弱火で焼いてね。

ハムカップマヨコーン・チーズ焼き

材料（1人分）

ハム	1枚
ホールコーン	大さじ大盛2
ピザ用チーズ	大さじ大盛1
マヨネーズ	2～3cm
アルミカップ（9号）	2枚

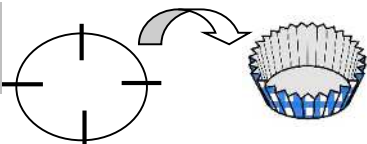
作り方

ハムは、4ヶ所に2cmの切り込みを入れ、2枚重ねたアルミカップに入れる。

を混ぜる。に入れ、オーブントースターで、チーズがとけてハムのふちが軽く焦げるまで焼いて出来上がり。

コーンとチーズだけで副菜にしてもOK！

ハムの切り方



野菜のベーコン巻き

材料（2人分）

ベーコン	4枚
大根	5cm
にんじん	5cm
油	小さじ1/2

作り方

大根とにんじんは皮をむき、厚さ5mmの短冊切りにする。

ベーコンは半分に切る。

半分に切ったベーコンにの1/8をのせて巻き、巻き終わりを上にしてつまようじでとめる。同様に8個作る。

フライパンに油を熱し、を入れて弱火で焼く。ベーコンに焼き色がつくまで動かしながら焼く。

プラスチックのピックは、熱で変形する恐れがあります。焼く時はつまようじにして、盛り付ける時に差し替えましょう。

魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き

材料（3人分）

魚肉ソーセージ	1本 (85g)
しめじ	1/2株
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
油	小さじ1
白いりごま	適量

作り方

魚肉ソーセージは厚さ1cmの斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。

フライパンに油を熱し、中火でしめじを炒め、しんなりしたら魚肉ソーセージを加え両面がこんがりするまで焼く。

火を止めて、しょうゆ、みりんを加えてからめる。

仕上げにごまをふったら出来上がり。

