

## あ

(オムレツミートソースかけ) 4人分

卵3個 砂糖小さじ2 塩少々 牛ミンチ70g 玉葱15g おろしにんにく少々 ケチャップ大さじ1強 砂糖小さじ1  
ウスターソース小さじ1/2 料理酒少々 水小さじ4 サラダ菜 プチトマト

- ①卵に調味料を入れ、皿で焼く。
- ②みじん切りの玉葱をおろしにんにくと炒め、ミンチを炒め、調味料を入れて煮る。
- ③皿にオムレツ、プチトマトをそえ、ミンチのソースをかける



(オムレツ) 4人分

卵120g 玉ねぎ20g バター2g 牛乳20g 砂糖6g 塩少々 片栗粉2g 油少々 ケチャップ適宜 ミニトマト4個  
サレタス適宜

- ①玉葱はみじん切りにしてバターで炒め、溶いた卵に入れ、牛乳、砂糖、塩、片栗粉を入れて混ぜる
- ②①を焼いて、ミニトマトとサレタスを添え、好みでケチャップをつける



(親子焼き) 4人分

卵140g 鶏ミンチ40g 玉ねぎ48g ミックスベジタブル20g 塩少々 砂糖5g 醤油3g みりん2g 料理酒2g 油  
ミニトマト4個 サレタス

- ①玉ねぎはみじん切りにして、炒め、ミンチと、ミックスベジタブルと一緒に炒める
- ②卵を溶き、①と調味料を入れて焼き、ミニトマトとサレタスを添える



(親子煮) 4人分

鶏肉80g 玉葱100g 人参20g きゃべつ40g じゃがいも60g ねぎ20g 卵2個 砂糖8g みりん6g  
しょうゆ15g 酒4g だし汁100g

- ① たまねぎはくしぎり、人参は縦切り、じゃがいもは角切り、ねぎは2cmの長さに切り、鶏肉は一口大に切る
- ② だしと調味料で、鶏肉、玉葱、きゃべつを煮、軟らかくなったら、じゃがいもと人参を入れる
- ③ 少し汁が残る程度に詰まったら、葱をいれて、とき卵をいれてとじる



## か

(かにたま) 4人分

卵3個 片栗粉少々 かに缶20g たけのこ8g しいたけ2g 砂糖1g 薄口しょうゆ少々 ねぎ8g 砂糖8g  
塩少々 グリンピース8g しょうゆ8g 砂糖4g みりん少々 だし汁80g 片栗粉少々

- ① たけのこはせん切り、しいたけは薄くスライスにし、砂糖、薄口しょうゆで煮る。
- ② だし汁にしょうゆ、砂糖みりんを入れて煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ③ 卵に片栗粉、かに缶、①の野菜、を入れて焼き、②のたれをかけ、ゆでたグリンピースをのせる

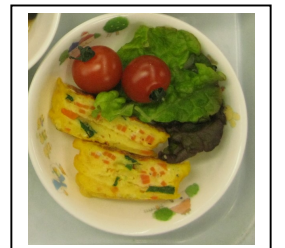


## す

(しらすの卵焼き) 4人分

卵3個 しらす6g にんじん40g ねぎ4g 砂糖小さじ3g 塩少々

- ① にんじんは縦切りでゆでる。ねぎは小口きり 卵に調味料を入れてとぎ、具を入れて卵焼き器で焼く。



(スクランブルエッグ) 4人分

卵2.5個 たまねぎ20g 牛乳小さじ1/2 砂糖小さじ2杯 塩少々 バター少々サレタス プチトマト

- ①たまねぎはみじん切りにしてバターでいためる
- ②卵を溶いて、調味料とたまねぎを入れて混ぜる、フライパンでいためる。



(すごもり卵) 4人分

卵MSサイズ4個 ほうれんそう8g ベーコン20g たまねぎ20g 塩少々 油少々

- ① ほうれんそうは、1cmに切ってゆでてしぼる。たまねぎ、ベーコンは繊維切りにする
- ② ①を炒め、アルミカップに入れて、その上に卵を割って、塩を振り蒸す (家庭では、フライパンに炒めた上に卵を割って焼いても)



(スペイン風オムレツ) 4人分

卵3個 塩少々 砂糖4g ジャがいも90g たまねぎ45g ベーコン10g 塩少々 ピーマン20g プチトマト4個

サニーレタス適宜

- ① 玉葱はみじん切りにして軽く炒め、ベーコンを入れ、ジャがいもは小さい角切りにして一緒に煮る。
- ② 卵は調味料を混ぜる。
- ③ ②を薄く焼いた上に①のをせ、半分に折ってかぶせ包み、表面を焼く



た

(卵とジャがいもの重ね焼き) 4人分

卵2.5個 砂糖4g 塩少々 ジャがいも80g たまねぎ40g ほうれんそう10g ベーコン8g 塩少々 とうけるチーズ28g

油適宜 サニーレタス プチトマト

- ① たまねぎはみじん切りにしてバターでいためる。ジャがいもは小さい角切りにしてゆでる。ほうれんそうは1cmぐらいに切りゆでる。ベーコンをいため、玉葱、ジャがいも、ほうれんそうをまぜる
- ② 卵を溶いて、調味料と①とチーズを入れてフライパンで薄く焼き、食べやすい大きさに切る。



(千草焼き) 4人分

卵2個 人参20g ピーマン10g たまねぎ30g 砂糖小さじ1杯強 塩少々 片栗粉少々

- ① 野菜はみじん切りにし、たまねぎ、人参、ピーマンの順に入れて炒めていく。
  - ② 卵をといて、調味料、①を入れ、油をひいたフライパンかホットプレートなどで、丸く焼く
- \*お好み焼き風に薄く焼く方が、よく食べてくれるようですが、玉子焼きのように巻いてもOKです



(中華風卵焼き) 4人分 卵3個 豚ミソ35g にはら6g おろししょうが少々 油適宜 砂糖8g しょうゆ4g 酒少々

塩少々 サニーレタス プチトマト

- ① ミソをしょうがと炒め、にはらは1cm程度に切る
- ② 卵を溶いて、調味料とミソとにはらを入れて混ぜる、フライパンで焼く。



や

(ゆで卵) 4人分

卵MS4 塩 ウィンナー40g レタス35g きゅうり20g とまと80g ポン酢11g 砂糖3.5g ごま油2g

- ①卵は12分ゆでてゆで卵にする。ウィンナーはカットしてゆでる
- ②きゅうりは輪切り、レタスは角切りにしてドレッシングであえる。トマトはくし切りにして①と野菜を盛り付ける

