



電子レンジ



栄養価

エネルギー

232 kcal

たんぱく質

18.6 g

脂 質

15.9 g

炭水化物

1.3 g

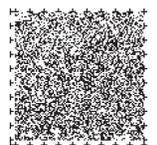
塩 分

1.3 g

材 料 (1人分)

- 卵..... 2個
 牛乳..... 大さじ1
 塩・こしょう..... 少々
 溶けるチーズ..... 一つかみ

- 1 耐熱容器に卵を割り入れて、牛乳・塩・こしょうをくわえ混ぜる。
- 2 溶けるチーズを加えてラップをし、2分30秒加熱する。
- 3 加熱した卵を半円形にする。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

171 kcal

たんぱく質

13.2 g

脂質

10.8 g

炭水化物

4.2 g

塩分

0.6 g

材料 (1人分)

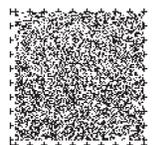
卵.....	1個
ほうれんそう.....	1/3わ
たまねぎ.....	1/4個
とろけるチーズ.....	1枚
プレーンヨーグルト.....	10g
ブラックペッパー.....	少々
塩.....	少々

- 1 ほうれんそうはきれいに洗って、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 たまねぎはスライスし、耐熱ガラスに入れ、5分加熱する。
- 3 耐熱皿の大きさに合わせて、クッキングシートで高さ2～3cmの器を作る。
- 4 卵に塩・ブラックペッパー・ヨーグルトを加えてしっかり混ぜ、ほうれんそうとたまねぎを加えてさらに混ぜ、3で作った器に入れる。とろけるチーズをちぎってのせ、30～40秒加熱する。
- 5 加熱した卵をかき混ぜ、再度30～40秒程度加熱し、かき混ぜる。この作業を好みのかたさになるまで続ける。

ポイント

卵を加熱しすぎないようにする。

クッキングシートがなければ、耐熱容器にバターかオイルを塗ればよい。パウンド型、リング型に流して加熱してもよい。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

164 kcal

たんぱく質

14.3 g

脂質

8.5 g

炭水化物

6.1 g

塩分

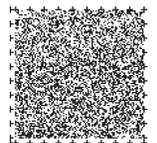
1.1 g

材料 (3人分)

- 卵..... 4個
 長いも..... 5cm程度
 かにかまぼこ..... 4つ
 鶏がらスープ..... 1/2カップ
 塩..... 少々

作 り 方

- 1 長いものをすりおろす。
- 2 ボールに卵を割り、泡だて器で空気を入れるように混ぜる。
- 3 卵のボールに長いもと裂いたかにかまぼこ、調味料を入れ泡だて器で混ぜる。
- 4 耐熱容器にラップを敷き、合わせた卵と長いも、かにかまぼこを流し入れ、ラップをかけて10分加熱する。
- 5 皿に返して盛り付ける。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

202 kcal

たんぱく質

15.6 g

脂質

14.4 g

炭水化物

1.2 g

塩分

1.6 g

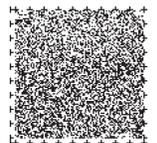
材料 (1人分)

卵.....	1個
むきえび.....	50g
万能ねぎ.....	1本
マヨネーズ.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/6
こしょう.....	ひとつり

① むきえびは、せわたを除く。万能ねぎは小口切りにする。

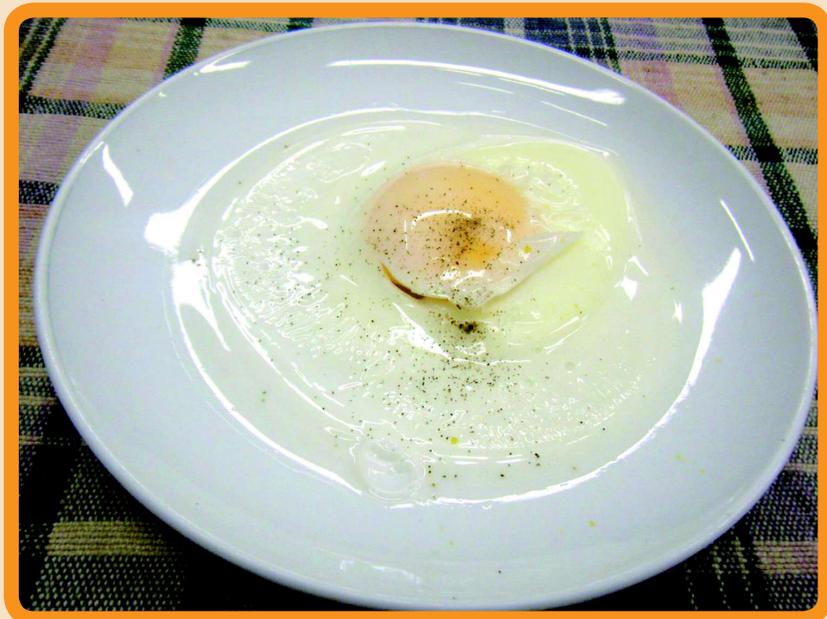
② 耐熱容器に卵をときほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。えびを加え、塩、こしょうをする。ふんわりラップをし、2分加熱する。

③ 取り出して全体を混ぜ、再びラップをかけて30秒ほど加熱する。万能ねぎを加えて全体をさっと混ぜる。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

90.6 kcal

たんぱく質

7.4 g

脂 質

6.2 g

炭水化物

0.2 g

塩 分

0.24 g

材 料 (1人分)

卵..... 1個

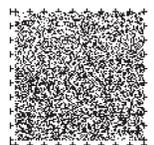
塩、こしょう..... 適量

ソース、しょうゆ、マヨネーズ

- 1 耐熱用のコップをぬらして、卵を割って入れる。
- 2 黄身に竹串またはおはしで2～3ヶ所穴をあけ、ラップをかけて30秒、1分、1分30秒加熱する。（加熱時間を調整し、黄身の固さをお好みにする。）
- 3 調味料は、塩、こしょう等お好みで加える。

ポイント

卵の黄身に穴をあけないと黄身が爆発するので忘れないようにしましょう。
加熱する時間はレンジによって異なりますので、少しずつ加熱すると良いでしょう。





電子レンジ
オーブン



栄養価

エネルギー

695 kcal

たんぱく質

27.5 g

脂 質

52.0 g

炭水化物

26.3 g

塩 分

2.2 g

材 料 (1人分)

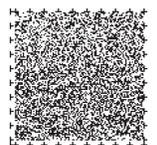
- ぎょうざの皮..... 6枚
- 卵..... 1個
- ピザ用チーズ..... 30g
- マヨネーズ..... 大さじ2
- ソーセージ..... 1本
- たまねぎ..... 1/8個
- 塩こしょう..... 少々
- ケチャップ..... 少々
- アルミカップ

作り方

- 1 ぎょうざの皮をアルミカップに入れて、トースターで1分焼く。
- 2 たまねぎ、ソーセージを細かく刻み、耐熱容器に入れ、塩こしょうをし、1分加熱する。
- 3 卵を溶き、マヨネーズ、チーズ、たまねぎ、ソーセージを入れて混ぜ、ぎょうざの皮に2/3程度流し入れる。
- 4 電子レンジで1分30秒加熱し、ケチャップを添える。

ポイント

卵は加熱すると膨らむので、ぎょうざの皮にいれすぎないように注意してください。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

135 kcal

たんぱく質

11.2 g

脂質

8.0 g

炭水化物

3.0 g

塩分

1.4 g

材料 (1人分)

卵.....	1個
だし汁.....	100cc
しょうゆ.....	小さじ1/4
塩.....	0.5g
たけのこ.....	15g
しいたけ.....	1/2個
とりもも.....	20g
しょうゆ.....	小さじ1/2
酒.....	小さじ1/2
なると.....	1切れ
三つ葉.....	1枚

- 1 とりもも肉は小さめ1口大に切り、酒で下味をつけておく。たけのこは食べやすい大きさに切る。しいたけをうすく切り、しょうゆ少々、塩少々をくわえて混ぜておく。
- 2 ボールに卵を割り入れてほぐしたところに、だし汁、しょうゆ、塩をくわえて混ぜ、卵液を作る。
- 3 耐熱容器にとりもも肉、たけのこをいれ、卵液をながして、なるととしいたけを上のにのせる。アルミ箔を容器にぴったり密着するようにかぶせ、上部に楊枝で4、5箇所穴を開ける。
- 4 7分間加熱する。4分+1分+1分+1分とわけて加熱する。
- 5 仕上げに三つ葉を飾る。

