

朝のたまご料理

しらみ入りだし巻き卵

材料 (4人分)

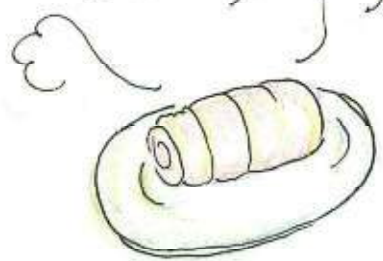
たまご...4個

白だし...少々

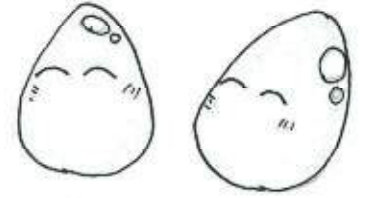
かまあげしらみ...少々

作り方

- 1 たまごを溶いて白だしを少々入れる。
- 2 その中にかまあげしらみを入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンでたまご焼きにすればできあがり。



野菜おムツ



材料 (2人量)

茹でて切ったほうれん草

角切りにした人参

粒コーン

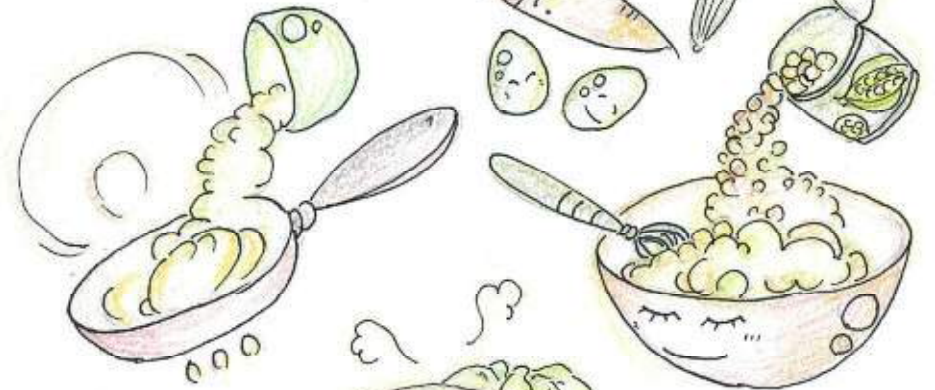
たまご

白だし...少々

牛乳...少々

作り方

- 1 たまごを溶いて白だし少々、牛乳少々を入れて混ぜる。
- 2 野菜を入れて混ぜる。
- 3 フライパンでおムツ風に焼く。



たまごで
とじたら...?



目玉焼きが「サラダ」感覚で
味わえる!!! 忙しい朝でも
野菜いっぱいで ^{はなまる}
だね!!!

分量はすべて
適量で〜す。
お家の味をだしてネ。

きゅうの巣ごもり



きゅうのオムレツ風



同じように きゅうとたまごを
使っているけど、できあがりか全然
ちがうので 楽しいネ♡



トマト目玉

① トマト
ピーマンは食べやすく切る。



② 中火でフタをしておし焼きにする。

トースターココット



トースターでチン★する。

スナップエンドウのたまごとし

① エンドウの筋を取り
軽く塩ゆでにする。

② たまごを
割りどく。



③ たまごで
とじる。



野菜は
ほうれん草

人参

インゲン

玉ネギ

小松菜

白菜

ピーマン

きゅうり

季節のものでOK!

いろいろ炒めてたまごでとじよう!!