



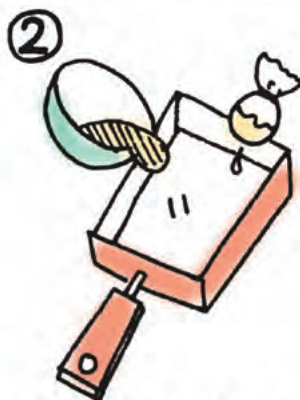
卵焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
83kcal / 6.2g / 5.2g

● 卵…4コ ● だし汁 (水か牛乳でもよい) …小さじ4 ● さとう…大さじ1 ● 塩…少々 ● 油…少々



① 卵をよくほぐして調味料を入れる。



② 卵焼き器を中火にかけ油をひいて卵のすを流す。



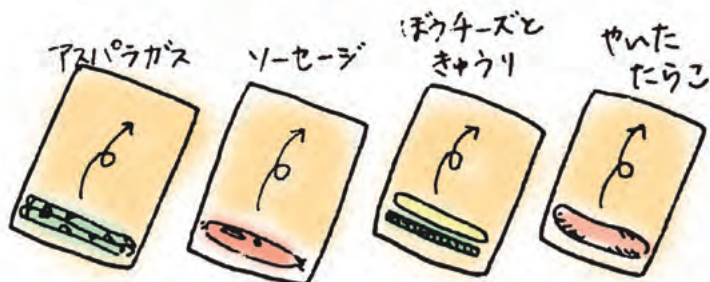
③ 半じゅくになったらおこうから巻き、残りの半分を入れて同じように焼く。

卵焼きのバリエーション

★ 中に混ぜて焼くとおいしいよ！

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ しらす干し | ☐ パセリのみじん切り | ☐ 冷凍コーン |
| ☐ さくらえび | ☐ カニ缶、ツナ缶、サケ缶 | ☐ 青のり |
| ☐ ミックスベジタブル | ☐ トマト角切り | ☐ ピーマン |
| ☐ チーズ | ☐ ねぎ | |

卵を うすく 焼いて
巻くと きれいです。



他にも水分の
少ないものなら
OK