スクランブルエッグ

エネルギー 173kcal / たんぱく質 7.8g / 脂質 13.3g

- 卵…4コ
- 牛乳…大さじ2
- たまねぎ…1/2コ
- トマト…1/2コ
- ピーマン…1コ
- 塩…少々
- こしょう…少々
- バター…大さじ1
- 油…大さじ1

①トマト、ピーマン、たまねぎは小さく切って油でいためる。

②いためた野菜にバターを加え、調味した卵を入れる。

③はしやフォークでかき混ぜる。

スクランブルエッグのバリエーション

★フライパンでも、アルミカップに入れて焼いてもいいよ。

- ○ ゆでたじゃがいもとパセリ
- ○ ベーコンとたまねぎ
- ○ 牛ミンチ、たまねぎ、にんじんをいためたものとパセリ

★味つけは塩、こしょう、ケチャップでね!

五目卵焼き

エネルギー 60kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 1.7g

- 卵…2コ
- （調味料）
- だし…大さじ1
- さとう…大さじ1+1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩…少々
- にんじん…1/5本
- さやえんどう…4枚
- きくらげ…2枚
- 干しえび…大さじ1
- 酒…小さじ1

卵と調味料をよく混ぜておく。

干しえびは酒でもどしておく。にんじん、さやえんどうはせん切りにし、さっとゆでる。きくらげはもどし、せん切りにする。

①に②を加え混ぜる。アルミカップに流し入れ180℃で15分位焼く。