

卵 卵 ランチ レシピ



基本のゆで卵

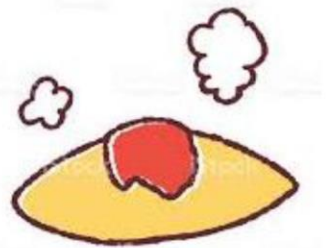
- ① 卵の尻の部分に針穴を空けます
- ② 鍋に水を入れて卵を入れて、熱します。
- ③ 沸騰したら、火を止めて10分間置きます



オムレツ

〔材料〕 卵1個 バターたっぷり お好みでマヨネーズ・牛乳など

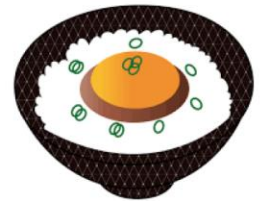
- ① 卵を泡だて器で泡立てます お好みでマヨネーズ・牛乳を少々入れます
- ② フライパンを熱してバターを溶かします。
- ③ 泡立てた卵をフライパンに入れて、そのまま静かに焼き上げます
- ④ 形を整えて半熟の方をたたんでできあがり



卵かけごはん

〔材料〕 卵1個 ごはん茶碗1杯 かつおぶし1パック 便利つゆ小さじ1

- ① ごはんにかつおぶし1パックを載せる
- ② 卵をその上に載せる
- ③ 便利つゆをその上にまわして入れる



かきたま汁

【かきたま汁】4人分

〔材料〕 卵2個 白だし大さじ2杯 片栗粉 シイタケ、ねぎ、人参 適量

- ① シイタケ ねぎ をスライス 人参を千切りしておく
- ② シイタケ ねぎ 人参 を水800mlに入れて5分ほど煮立たせる
- ③ 白だしを入れる
- ④ 水で溶いた片栗粉をいれる
- ⑤ 溶いた卵を少しずつ入れる



スイーツ

〔材料〕 国産小麦のカステラ1片 桃ビネガー プレーンヨーグルト 冷凍ベリー

- ① 透明なカップの下にカステラを入れる
- ② 桃ビネガーをカステラにたらす
- ③ プレーンヨーグルトを上に乗せお好みの果物をのせて出来上がり

