

たまご焼きいろいろ

ツナ入りたまご焼き

<作り方>

① たまごを割りほぐし、ツナとしょうゆを入れ、混ぜる。



たまごを
わりほぐす



しょうゆ
ツナとしょうゆを
入れて、混ぜる

② フライパンを熱し、油をひいて焼く。



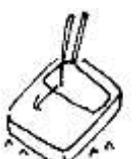
フライパンを熱し、
ペーパータオルなどで
油をうすくのぼす



1/3量の卵液を
流し入れ、半熟に
なったら、はしで卵の側
にぶせる。



のりの1/2を流し
入れて、全体に均等に
焼く。先はしで卵の下を
流し、手じくおに
なしたら、卵の側から
手前に巻きよがけを
して、少しくやく。



芯のう側にまけて
のりを流し、
同じようにやく。

<材料(4人分)>

- たまご・・・4 個
- ツナ缶・・・1 缶 (60g)
- しょうゆ・・・小さじ 2
- 油・・・小さじ 1

一人分あたりの栄養価

エネルギー	129Kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	8.5g
食塩	0.5g

チーズ入りたまご焼き

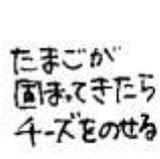
<作り方>

① たまごを割りほぐし、熱したフライパンに油をひき、焼く。



混ぜながら

② たまごがほどよく焼けたら、チーズとのりをのせ巻く。



たまごが
固まってきたら
チーズをのせる



のりを
のせる



まめる



セリ口は
こんどはくし

<材料(4人分)>

- たまご・・・4 個
- スライスチーズ・・・1~2 枚
- のり・・・1/2 枚
- 油・・・小さじ 1

一人分あたりの栄養価

エネルギー	124Kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	8.5g
食塩	0.5g



この他にも、いろいろな材料の組み合わせができます。



組み合わせの例

- ・ほうれんそう
- ・トマト
- ・ひじき
- ・じゃがいも
- ・ベーコンやハム
- ・しらすとわかめ