

ごはんタイプ



たまご焼き

材料 (4人分)

- たまご …………… 3個
- だしのもと …………… 小さじ2
- さとう …………… 大さじ1と1/3
- 塩 …………… 少々
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- サラダ油 …………… 少々

作り方

- ① ボールにたまごをわり入れ、はして切るようにときほぐす。
- ② ①のボールにだしのもと、さとう、塩、しょうゆを入れ、あわ立てないようにむらなくまぜ合わせる。
- ③ たまご焼き器 (フライパン) を熱してからサラダ油を入れ、(油がたまご焼き器全体に広がるようにかたむける。) まぜ合わせたたまごを1/4くらい流して半じゅくに焼き、向こう側から手前側へまいて、ふたたび向こう側へよせる。
- ④ あいたところに油をひき、さらに同量のたまごを流し、先にまいたたまごの下にも流し入れて、まき重ねる。
- ⑤ 残りもくり返して焼きあげ、たまごがなくなるまで続ける。
- ⑥ 熱いうちにまきすにとり、まいて形をととのえる。
- ⑦ 熱いうちは切りにくいので、さましてからてきとうな大きさに切る。
※火かげんは強め。弱火で長く焼くとかたくなる。



にんじんとアスパラガスのベーコンまき焼き



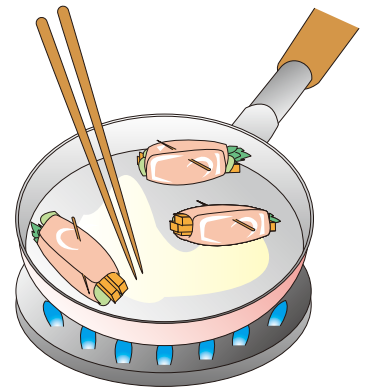
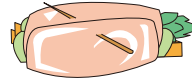
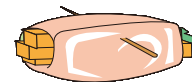
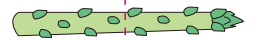
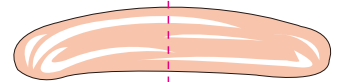
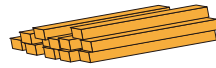
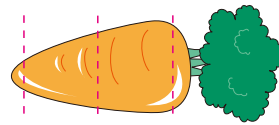
材料 (1人分)

- ベーコン 40g (2枚)
- グリーンアスパラガス 40g (2本)
- にんじん 20g (約1/5本)
- サラダ油 少々
- 塩 少々



作り方

- 1 にんじんは長さ7~8cm、1cm角のぼう状に切って、水から7~8分間ゆでる。
- 2 グリーンアスパラガスは、半分に切り、ふっとうした湯の中に塩少々を入れて1~3分間ゆでる。
- 3 ベーコンを2等分に切る。
- 4 グリーンアスパラガスとにんじんをベーコンで巻き、つまようじでとめる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ、焼く。
※にんじん・アスパラガス以外に、じゃがいもや、さやいんげん、えのきだけなどでもできる。



ブロッコリーのゆでたもの



材料 (1人分)

- ブロッコリー 適量
- 塩 少々



作り方

- 1 ブロッコリーは水の中でふりあらいする。
- 2 食べやすい大きさに切りわかる。
- 3 ふっとうした湯の中に塩少々を入れて、2~3分間ゆでる。
- 4 ゆであがったら、ざるにあげてさます。

ミニトマト

- 2~3個そえる。