

各務原市 プリプリさん

マドレーヌ【1人あたり 169kcal】



材料 10個分

薄力粉…100g
砂糖…100g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
バター…100g
卵…2個
レモン汁…小さじ1
レモンの皮…1個分

これを
使ったよ!



国産レモン 2玉
本体価格 198円
税込価格 213円

- 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- バターは電子レンジで溶かす。レモンの皮はすりおろしておく。
- 材料をすべて混ぜあわせて、形に流し込む。
- 180度に余熱したオーブンで10～12分焼く。

プリプリさんのおすすめメモ

子どものころ母が焼いてくれた思い出のおやつ。私も子どもにせつせつと焼いたなあ…その子どもが大きくなりました。

恵那市 たまごさん

まぜまぜオムライス【1人あたり 699kcal】



材料 1人分

ミックスベジタブル…50g
ウインナー…2本
ごはん…150g
とろけるチーズ…10g
卵…2個
塩・こしょう…適量
サラダ油…小さじ1
ケチャップ…適量

これを
使ったよ!



CO-OP 玉ねぎ入り
ミックスベジタブル 350g
本体価格 268円
税込価格 289円

- ミックスベジタブルとウインナーを油(分量外)で炒める。
- ボウルにごはん、とろけるチーズ、卵、①、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 熱して油をひいたフライパンに②を流し入れ、焼きながら形を整える。
- お皿に盛り、ケチャップをかける。

たまごさんのおすすめメモ

オムライスをつくる時、卵でくるむのが手間で考えました。レタスやミニトマト、オレンジなど添えるとカラフルになります。

大垣市 もうすぐ小学生ママさん

カップゆでたまご【1人あたり 140kcal】



材料 4人分

卵…4個
マヨネーズ…大さじ2
塩・こしょう…適量
パセリ、こしょうなど…適量

これを
使ったよ!



さくら米たまご
10個
本体価格 228円
税込価格 246円

- 卵は固茹でにする。
- 殻をむき、白身を上下ギザギザにカットして割る。
- 黄身をとりだし、マヨネーズ、塩、こしょうで和える。
- ③を絞り袋などで白身にもどし、パセリやこしょうをあしらう。

もうすぐ小学生ママさんのおすすめメモ

固茹でなのでお弁当にもぴったり。もさもさせず食べやすく、見た目もかわいいです。

郡上市 でんぼこさん

とろたまトースト【1人あたり 180kcal】



材料 4人分

卵…4個
マヨネーズ…大さじ1と1/2
スライスチーズ(とろけるタイプ)…2枚
フランスパン…8切
黒こしょう…適量

これを
使ったよ!



CO-OP マヨネーズ卵黄タイプ
500g
本体価格 208円
税込価格 224円

- 卵は水から茹で、沸騰したら3分くらいで火をとめ、そのまま冷ます。
- ①をフォークなどでざっくりほぐし、マヨネーズで和える。
- フランスパンに②をのせトースターで3分焼き、1枚を4等分したスライスチーズをのせてさらに2分焼き、仕上げに黒こしょうをふる。

でんぼこさんのおすすめメモ

卵が茹で上がってなくてトロトロに…そのままパンにのせて焼いてみたらしっとり食感になりました。

可児市のんママさん

ゆでたまごのサラダ【1人あたり 273kcal】



材料 4人分

卵…4個
ベーコン…4枚
アスパラ…4本
レタス…1/2個
トマト…1個
ドレッシング
マヨネーズ…大さじ2
ケチャップ…大さじ3
すり胡麻…大さじ1
砂糖…小さじ1

これを
使ったよ!



CO-OP ハーフベーコン
使い切りパック 3連
本体価格 298円
税込価格 321円

- 卵は固茹でにし殻をむき、4つに切る。
- アスパラは食べやすい長さに、ベーコンは1cm幅に切り炒める。トマトは角切りにする。
- レタスはちぎって皿にもり、①②を色どりでよくちらす。
- ドレッシングの材料を混ぜあわせてかける。

のんママさんのおすすめメモ

あまり盛りつけや色どりを気にしない母がつくってくれた、カラフルなサラダで大好きでした。

教えて! みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

たまごを使った料理

春の訪れをつげるイースター。海外ではクリスマスと肩を並べるほど楽しまれているとか。食事がばつと華やくたまご料理でイースターを楽しみませんか?

DEKOモニターの方々のアンケートより

お弁当の卵焼き3種

【1人あたり 枝豆144kcal、紅しょうが121kcal、とりそぼろ166kcal】



材料 2人分

卵液 卵…2個
白だし…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
サラダ油…小さじ2

卵液 + 枝豆…30g
卵液 + 紅しょうが…15g
卵液 + とりそぼろ…50g
(鶏ミンチを醤油小さじ1
砂糖小さじ1/2で炒ったもの)

これを
使ったよ!



CO-OP いろいろ使えるむき枝豆
250g
本体価格 228円
税込価格 246円

- 卵、白だし、砂糖、具材を混ぜあわせる。
- 卵焼き用フライパンにサラダ油の半量を入れしっかり熱し、①の半量を入れ手早く巻いていく。
- ②と同様、残りのサラダ油と卵を入れて焼く。

キッチンメモ 卵焼きのコツ

- あまり卵を混ぜすぎないほうがふんわり焼けます。
- 油をキッチンペーパーなどで全体にひき、しっかりと熱し、半熟のうちに手早く巻きます。
- 不格好であれば巻きすやラップで巻き、形を整えましょう。