

漬物ステーキ

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:157kcal



各務原市
ピースさん
保存食の野菜の漬物を熱々にして
たまごなどのタンパク質と
あわせた、バランスの良い
飛騨地方の郷土食です。

材料(4人分)

白菜の浅漬…400g
たまご…4個
バター…20g
かつおぶし…適量

作り方

- ①フライパンにバターを熱し、水気をきってたべやすい大きさに切った白菜の浅漬を炒める。
- ②たまごを割りほぐし、①に加え半熟程度でとじる。
- ③かつおぶしをのせ、お好みでしょうゆや七味で味をととのえる。

これがおすすめ

でか盛昆布入り白菜漬
蔵 300g
本体価格 198円
税込価格 213円



エッグコロッケ

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1個あたり:356kcal



岐阜市
ポテサラさん
母のお得意料理でした。
二つに切ると中から
黄色い卵が!!

これがおすすめ



十勝めむろ
ポテトサラダベース
凍 450g (150g×3)
本体価格 328円
税込価格 354円

みんなの うちのごはん

今月のテーマ /

わが家のたまごレシピ

たまごを使ったわが家の味をご紹介します!

材料(4個分)

じゃがいも…2個
たまねぎ…1/2個
マヨネーズ…大さじ2
粉チーズ…大さじ1
塩こしょう…適量
ゆでたまご…4個
薄力粉…大さじ1
卵液…1/2個分
パン粉…25g
揚げ油…適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき茹で潰し、マヨネーズ、粉チーズ、塩こしょうで味つけをする。たまねぎはみじん切りにして加え混ぜる。
- ②ゆでたまごの殻をむきまわりを①で包み、薄力粉、卵液、パン粉の順に衣をつける。
- ③油を熱し、②の表面が色づく程度にさっと揚げる。

材料(4人分)

卵黄…4個分
卵白…2個分
強力粉…60g
はちみつ…30g
牛乳…大さじ3
砂糖…80g
バター…5g

作り方

- ①ボウルに卵黄、はちみつ、牛乳を入れ混ぜ合わせ、振った強力粉も加えよく混ぜる。
- ②卵白は湯煎にかけながら泡立てる。途中で砂糖を3回に分け加え、しっかりしたメレンゲを作る。
- ③①と②を泡が消えないように混ぜ合わせる。
- ④スキレットにバターを入れ中火で熱し、溶けたバターを③に加え全体をまぜる。
- ⑤スキレットに生地を流しいれ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

これがおすすめ

co-op
アカシアはちみつ
250g
本体価格 378円
税込価格 408円



スキレットで作るカステラ

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1人あたり:245kcal



下呂市
ひとみさん
無水鍋で作っても
おいしくできますよ。

材料(4人分)

木綿豆腐…1丁
ごぼう…1/2本
にんじん…1/2本
しいたけ…5個
むぎ枝豆…50g
こねぎ…2本
鶏ひき肉…100g
たまご…2個
サラダ油…大さじ1
酒…小さじ1
砂糖…大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ1
塩…ひとつまみ

作り方

- ①木綿豆腐は一口大にちぎり水切りをする。ごぼうとにんじんは皮をむいて千切り、しいたけは細切り、こねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら①を加えしんなりするまで炒め、酒、砂糖、しょうゆを加え、水分をとばすように炒める。
- ③ボウルにたまごを割りほぐし、②、むぎ枝豆をあわせる。
- ④卵焼き器を熱して油(分量外)をひき、③を流し入れ、アルミ箔などでふたをして、片面ずつ全体に火がとおるまで焼く。

co-op
木綿豆腐
(国産大豆使用)
蔵 400g
本体価格 130円
税込価格 140円



これがおすすめ

そぼろ豆腐のたまご焼き

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1人あたり:228kcal



各務原市
コープ大好きおばあちゃんさん
わが家では、たまごとじにします。
家族も好んで食べてくれます。