

M.S.

ふらいぱん

クワッ!!

~毎日のごはんニヒ~

困った時の
卵料理



今日の晩ごはん何食べる? Vol.12

ボリュームの
ある一品!

スパニッシュオムレツ

材料(2人前)

- ・卵... 2個
- ・ジャガイモ... 中2個 (薄切り)
- ・玉ねぎ... 1/2個 (おじん切り)
- ・ブロッコリー... 4個 (おじん切り)
- ・ベーコン... 3枚 (5mm幅で切る)
- ・塩... こしお... 少々
- ・オリーブオイル... 大1

作り方

1. フライパンでジャガイモ玉ねぎ、ベーコンをオリーブオイルで炒める。
2. ボウルに卵を割り入れほぐし1を入れる。
3. オリーブオイルを熱したフライパンに2を流し入れさっくり混ぜ半熟状に火を通したら7分を以て弱火でじっくり火を通す。

とろ〜り半熟卵

材料(2人前)

- ・卵... 2個

作り方

1. 卵を常温に戻す。

朝ごはんの卵おはようコレ!!

組員Rika

2. 卵がゆぶるくらい湯を沸かして卵を入れる。
3. 6分半たったらすぐ取りだし水で冷やす。

ふるん! 卵豆腐

材料(2人前)

- ・卵... 2個
- ・豆乳... 200cc

作り方

1. ボウルに卵を割り入れほぐす。
2. 豆乳を入れさらに混ぜる。
3. 容器に入れて蒸しお好みのタレなどをかける。

台湾 茶卵

台湾茶卵

材料(作りやすい量)

- ・卵... 8個
- ・ウーロン茶葉... 大1
- ・しょうゆ... 大3
- ・塩... 小1
- ・砂糖... 適量
- ・八角... 1~2個
- ・水... 適量

作り方

1. ゆで卵を作り殻にヒビを入れる。
2. 鍋に卵と卵がかぶるくらいの水、ウーロン茶葉を入れて火にかける。
3. お茶が煮だしてきたら調味料を加え弱火で1時間煮る。
4. 煮汁ごと半日~1日冷まして味を合ませる。

ほろ茶や紅茶でも!



台湾出身 Rika

ねじとろ〜 納豆オムレツ

材料(2人前)

- ・卵... 3個
- ・納豆... 1パック
- ・バジル... 適量
- ・パルメザンチーズ... 大1
- ・めんつゆ... 大1 (3倍濃縮)
- ・オリーブオイル... 大1

作り方

1. 納豆はよく混ぜ粘りを出す。
2. ボウルに卵を割り入れめんつゆとパルメザンチーズを入れて混ぜ、ちぎったバジルと納豆を入れる。
3. フライパンでオリーブオイルを強火で温め、2を入れオムレツの形にまとめてお好みで焼く。

コースミ 岐阜西支所 0120-388-731 岐阜西エリア委員会