

ココット蒸し

エネルギー124kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
人参	24g	みじん切り
玉葱	40g	みじん切り
合挽き肉	60g	
油	小さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1強	
ウスターソース	大さじ1・1/4	
卵	4個	

<作り方>

- ① 人参・玉葱は、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、合挽き肉・人参・玉葱を炒める。
- ③ ②をケチャップとソースで味付けする。
- ④ アルミカップに具をドーナッツ状にひき、卵を穴に落とすように割り入れて蒸す。



ポテトオムレツ

エネルギー144kcal 塩分0.6g

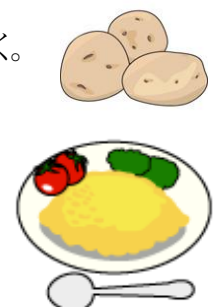
材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
卵	4個		塩・こしょう	少々
じゃが芋	48g	5mm角切り	油	小さじ1
豚ひき肉	40g			
玉葱	1/4個	みじん切り		
角切りチーズ	20g			
グリーンピース	12g	茹でておく		
砂糖	小さじ1強			

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、豚ひき肉と玉葱を塩・こしょうで炒めて冷ましておく。
- ② じゃが芋も下茹でする。
- ③ 卵に①、②、チーズ、グリーンピースを入れ砂糖と塩で味付けする。
- ④ 熱したホットプレートまたはフライパンに油をひいて、卵焼きのように焼く。

※チーズはとろけるチーズを使用しても美味しいです。



いり卵

エネルギー112kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
卵	3個	割りほぐす	塩	小さじ2/5
しめじ	1/3房	みじん切り	砂糖	大さじ1弱
人参	20g	みじん切り	油	大さじ1弱
玉葱	24g	みじん切り		
小松菜	20g	洗って茹で細かくみじん切り		
鶏ひき肉	40g			

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて炒め、器に取り出す。
- ② ひき肉を取り出したフライパンの中に、しめじ、人参、玉葱を入れて炒める。火が通ったらひき肉を入れ、砂糖、塩を入れて味をつける。
- ③ ②に卵を入れて混ぜ合わせ、最後に小松菜を入れる。

※初めから肉を入れて野菜と炒めると肉が硬くなるので、別々に炒めます。
小松菜は最後に入れると色どりよく仕上がります。



卵とかにかまのロール巻き

エネルギー110kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
卵	3個	割りほぐす	砂糖	大さじ1・2/3
かにかま	4本		塩	少々
ほうれん草	40g	茹でて2cmに切る 醤油少々で味付け	サラダ油	小さじ2

<作り方>

- ① 卵は割り砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ② 玉子焼き用フライパンに油を熱し、卵の半分を流し込む。
- ③ 卵の上にかにかまとほうれん草を並べて、ロールに巻きながら焼く。
- ④ 残りの卵をもう一度流して巻き、仕上げる。
- ⑤ 焼きあがったら、食べやすいように切り、皿に盛り付ける。

※ロールに巻く時は、ゆっくりと具をおさえながら焼く。
弱火で焼いて中まで火を通す。

