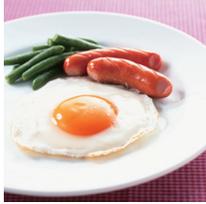


目玉焼き

【材料(2人分)】

たまご2個、塩・こしょう各少々、サラダ油適宜
つけ合わせ(ウインナーソーセージ適量、さやいんげん適量)



【つくり方】

- ①フライパンにサラダ油を入れ、キッチンペーパーで全体になじませ、フライパンを熱する。小さめのポウルにたまごを割っておき、フライパンにたまごを1個ずつ流し入れる。
- ②中火で焼く。好みの固さになったら塩、こしょうをふる。つけ合わせに、焼いたソーセージとゆでたさやいんげんを添える。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

納豆入りだし巻きたまご

【材料(4人分)】

たまご5個、A(だし汁1/4カップ、酒・みりん各大さじ1/2、塩少々、うす口しょうゆ小さじ2)、納豆(ひき割り)1パック、B(万能ねぎのみじん切り大さじ1、青のり少々、添付たれ・辛子各1袋)、サラダ油適宜



【つくり方】

- ①たまごにAの調味料を加え混ぜる。納豆はきざんでBを加えて混ぜる。
- ②フライパンを熱して油をならし、卵液の1/4量を入れて表面が乾いてきたら手前2cmくらいを残して納豆を置いて、これを芯にして巻く。手前の空いているところに油を塗って、残りの卵液を数回に分けて流し入れ、繰り返し巻き、切り分ける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

温泉たまごをカンタンにつくるウラ技

【材料(2人分)】

たまご2個、A(だし汁1/2カップ、酒小さじ1、塩少々、薄口しょうゆ小さじ1/2)



【つくり方】

- ①発泡スチロールの器(カップラーメンなどの容器を利用するとよい)に、室温にもどしたカラのままのたまごを入れ、80~90度の湯をたっぷりとそそぎ、血などでふたをする。時々器ごとゆりうごかして、20分ほど置く。
- ②器の湯を捨て、冷水を入れてたまごの熱を冷ます。
- ③Aを温めて器に入れ、②のたまごを割り入れる。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

ひき肉とニラ入りたまご焼き

【材料(2人分)】

たまご3個、豚ひき肉100g、ニラ1/4束、ごま油小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、塩・こしょう各少々、サラダ油適宜



【つくり方】

- ①ニラは細かくきざみ、たまごは割りほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒めてポロポロになったらニラを加えてサッと炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- ③たまごに②を冷ましてから加え、フライパンにサラダ油を熱し、厚焼きたまごをつくる。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

お手軽温泉たまご

【材料(2人分)】

たまご2個、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1/2、水大さじ2



【つくり方】

- ①湯のみや耐熱カップにたまごを割り入れ、かぶるくらい水を加え、黄身に楊枝や竹串などで穴をあける。ラップをしないで、たまご1個に付き電子レンジ(500ワット)で50秒~1分加熱し、余分な湯をすてる。
- ②めんつゆを水で薄め、2個のたまごにかける。
※黄身が破裂しやすいので、白身が9割ほど白くなったら、加熱をやめること。途中、様子を見ながら加熱してください。電子レンジ600ワットの場合は40~50秒が目安です。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

納豆入りたまご焼き

【材料(2人分)】

たまご3個、ひき割り納豆1パック、長ねぎ1/2本、だし汁大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、サラダ油適宜、バター各大さじ1、ケチャップ適宜



【つくり方】

- ①納豆は添付のタレを加えて混ぜる。長ねぎはあらみじん切りにし、たまごは割りほぐす。
- ②たまごにだし汁、しょうゆを加えて混ぜ、納豆とねぎも加え混ぜる。
- ③直径20cmくらいの小さめのフライパンにサラダ油、バターを熱してよくなじませ、②を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状になったら、フタまたはアルミ箔をかぶせて弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ④表面が固まり、火が通ったら火を止めて、そのまま5分ほど蒸らしてから、皿に空けて切り分け、ケチャップを添える。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

たまご焼き&オムレツ編

のりの鳴門たまご焼き

【材料(2人分)】

たまご4個、塩・こしょう各少々、のり2枚:1枚を半分にする、スライスチーズ3枚、サラダ油適宜



【つくり方】

- ①たまごに塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②たまご焼き器を熱して油を敷き、卵液を少し流し入れて、半熟になったたまごを向こう側へよせ、空いたところに少量卵液を流し入れる。さらに、1枚を半分に切ったのり、チーズをのせ、手前から向こう側へ巻いていく。これを繰り返す。
- ③焼きあがったらたまご焼きにのりを巻いて、切り分ける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

ツナと青ねぎのたまご焼き

【材料(4人分)】

たまご4個、ツナ缶(水煮)小1缶90g、青ねぎ10本、A(水大さじ4、スープの素少々、みりん大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1/2)、片栗粉大さじ1と1/2、水大さじ1と1/2、サラダ油小さじ1/2



【つくり方】

- ①たまごをときほぐし、合わせたAとツナの水煮缶、1cm幅に切った青ねぎ、水で溶いた片栗粉を順に合わせて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れて軽くかき混ぜ、ふたをして弱火で焼く。火が通ったらひっくり返し、ふたをとって裏面を軽く焼く。
- ③8等分して器に盛る。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

薄焼きたまごの彩り巻き

【材料(2人分)】

たまご3個、塩・サラダ油各少々、牛肉100g、A(酒小さじ1、塩・こしょう各少々)、豆板ジャン小さじ1/2、テンメンジャン大さじ1、サラダ菜適量、パプリカ1/4個、万能ねぎ6本、サラダ油大さじ1/2、鶏むね肉1/2枚、酒・塩各少々、水適量、アボカド1/2個、大葉4枚、B(マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ1/3)



【つくり方】

- ①たまごを割りほぐして塩を加え、サラダ油を薄く塗ったフライパンに流し入れて、薄焼きたまごを3〜4枚つくる。
- ②牛肉は細切りにし、Aで下味をつける。鍋にサラダ油を熱して豆板ジャンを炒め、香りが出たら牛肉を加え、色が変わったらテンメンジャンを加えて炒め合わせる。サラダ菜、細切りにしたパプリカ、10cm長さに切った万能ねぎと一緒にたまごで巻く。
- ③小鍋に鶏肉を入れてかぶるくらいの水と酒、塩を加えて弱火でゆで、そのまま冷ましておく。アボカドはレモン汁少々をかけ、食べやすい大きさに切る。
- ④鶏肉が冷めたら手でさき、大葉、アボカドと一緒にたまごにのせ、Bを混ぜ、塗って巻く。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

スパニッシュオムレツ

【材料(4人分)】

たまご4個、塩・こしょう各少々、ピザ用チーズ40g、ハム4枚:1cm角に切る、玉ねぎ1/4個(50g):1cm角に切る、じゃがいも1個:1cm角に切ってゆでる(またはレンジで加熱)、フロッコリー1/2株(80g):小房に分けてゆでて小さく切る、パプリカピーマン1/2個:1cm角に切る、バター大さじ3、塩・こしょう各少々



【つくり方】

- ①たまごを割りほぐし、塩、こしょう、ピザ用チーズを加え混ぜる。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めてしんなりしたら、じゃがいも、フロッコリー、ピーマン、ハムを加え、さっと混ぜ、塩、こしょうをふり、①を流し入れ、半熟状になったらごく弱火にしてふたをして8〜9分蒸し焼きにする。表面が固まったら、ひっくり返して2分ほど焼く。
- ③②を切り分ける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

炊飯器でカンタンにつくる トマトとチーズのスペイン風オムレツ

【材料(2人分)】

たまご4個、塩・こしょう各少々、ピザ用チーズ40g、トマト1/2個:小さめのさいの目に切る、じゃがいも1個:1cm角のさいの目に切る、サラダ油小さじ1/2(材料に混ぜる)



【つくり方】

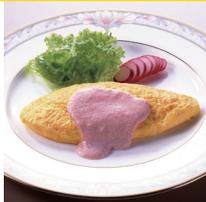
- ①これだけは忘れずに
炊飯器のうち釜にサラダ油(分量外)を薄く塗る。
- ②材料をすべて混ぜて、スイッチオン!
材料をすべて炊飯器に入れてスイッチを入れる。炊きあがったら炊飯器から出して、切り分ける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

明太子オムレツ

【材料(1人分)】

たまご2個、牛乳大さじ2、塩少々、明太子1/2本、生クリーム大さじ2、サラダ油少々



【つくり方】

- ①たまごに牛乳、塩を入れ、よくとき混ぜ、フライパンに油をひき、オムレツを焼く。
- ②明太子をほぐし、生クリームで混ぜ合わせた明太子ソースをつくり、皿に盛ったオムレツにかける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

もやしとひき肉のオムレツ

【材料(2人分)】

たまご4個、塩・こしょう各少々、紅しょうが30g、豚ひき肉100g、もやし100g、サラダ油大さじ1、しょうゆ大さじ1、サニータス適宜



【つくり方】

- ①紅しょうがはみじん切りにし、もやしはひげ根をとる。レタスはちぎる。たまごは割りほぐす。
- ②たまごに塩、こしょう、紅しょうがを加えて混ぜる。
- ③サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わって脂が出てきたら、もやしを加えてしんなりするまで炒める。しょうゆで味付けし、②のたまごを回し入れ、オムレツの形にととのえる。器に盛り、レタスを添える。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

納豆オムレツ

【材料(1人分)】

たまご2個、牛乳大さじ2、塩少々、ひきわり納豆1/2、長ねぎ1/6本、ときがらし少々、しょうゆ適量、サラダ油少々、かいわれ大根少々



【つくり方】

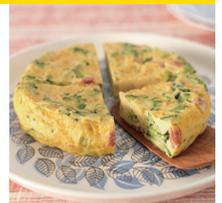
- ①たまごに牛乳、塩を加えてよくかき混ぜる。納豆にきざみねぎ、ときがらし、しょうゆで味つけし、かき混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たまごを流し入れ、納豆をのせ、たまごでつつんでオムレツをつくる。皿に盛り、かいわれ大根をのせる。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

ゴーヤと梅干しのスパニッシュオムレツ

【材料(2〜3人分)】

たまご4個、ゴーヤ1/2本、塩小さじ1/2、長ねぎ1/2本、梅干し1個、A(しょうゆ小さじ1/2、だし大さじ3)、サラダ油小さじ1、バター5g



【つくり方】

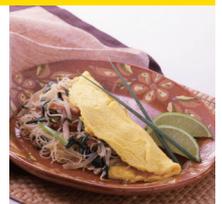
- ①ゴーヤはわたと種をとり、うす切りにして塩をふり、しんなりするまでおき、水で洗ってしぼる。ねぎはあらみじん切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- ②フライパンに油を熱し、ゴーヤ、ねぎを加え、しんなりするまで炒め、梅干しを加えて炒める。
- ③ときほぐしたたまごにAと②を入れ、混ぜる。
- ④15〜16cmの小ぶりのフライパンにバターをとかし、③を入れ、大きく混ぜる。7割がた火が通ったら、フライパンをふりながら8割がたまで火を通す。皿をのせてひっくり返し、フライパンにたまごをもどし、もう片面も火を通す。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

アジア風ビーフンオムレツ

【材料(2人分)】

A(たまご3個、塩・こしょう各少々)、サラダ油大さじ1、ニラ1/4束、もやし30g、チャーシュー50g、乾燥ビーフン30g、B(ナンブラー小さじ1、酒大さじ1、こしょう少々)、サラダ油小さじ1、ライム・万能ねぎ各適宜



【つくり方】

- ①Aをよく混ぜ合わせておく。ニラは4cm長さに切る。チャーシューは細切りに、ビーフンはお湯でもどす。Bの調味料は合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、もやし、チャーシューを軽く炒め、ビーフンを加える。Bをまわし入れて調味し、ニラを加えて混ぜ合わせ、とり出しておく。
- ③フライパンをきれいにしてサラダ油小さじ1を熱してAを流し入れ、大きく混ぜながら、表面が半熟状になるまで火を通す。手前半分に②の具をのせ、たまごを二つ折りにかぶせ器に盛る。ライムと万能ねぎを添える。

©2011全国鶏卵消費促進協議会