

お家で作ってみませんか♪

朝食にもおすすめ！



おかず：焼き物

## 手作り洋風たまご焼き



具は何でもOK！  
ご家庭にある材料で、アレンジ  
してみましょう

### 材 料（4人分）

・ たまご	4個
・ マヨネーズ	25g
・ 牛乳	20g
・ 粉チーズ	大さじ2
・ さとう	小さじ2
・ 塩、こしょう	少々
・ ハム	25g
・ たまねぎ	60g
・ サラダ油	少々
・ 塩、こしょう	少々
・ ほうれんそう	20g



### 作 り 方

- ① たまごを割り、Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② ハムとたまねぎは小さめの角切りにし、サラダ油をひいたフライパンで炒め、塩とこしょうで下味をつける。
- ③ ほうれんそうは下茹でし、小さめに刻む。
- ④ 耐熱用のカップに②と③を入れ、①の卵液を流し入れる。
- ⑤ オーブンで卵に火が通るまで焼く。

### 栄養価（1人分）

エネルギー130kcal / たんぱく質7.4g / 脂質8.6g / 塩分0.7g