教えて みんなのうちのごはん

＼今月のテーマ／

卵を使ったレシピ

4月といえば卵（イースター）！
卵を使った料理やお菓子のレシピをご紹介♪

ふわふわオムレツ

Time 参考調理時間：約15分
Kcal 1人あたり：約324kcal

材料（1人分）

卵…2個
塩こしょう…適量
バター…10g
ケチャップ…大さじ3

作り方

❶卵は卵黄と卵白にわける。
❷卵白を角がたつまで泡立て、溶きほぐした卵黄、塩こしょうを入れ、泡をつぶさないようにさっくり混ぜ合わせる。
❸フライパンを熱してバターを溶かし、②を流し入れ蓋をして焼く。
❹片面にこんがり焼き色がついたら、焼き色のついていない面を中に二つ折りにして盛り付け、ケチャップを添える。

可児市
のんママさん
子どもの頃に読んだ
「こまったさんの○○」シリーズの中に、
ふわふわのオムレツがあったような…。

スパニッシュオムレツ風

Time 参考調理時間：約30分
Kcal 1人あたり：約237kcal

材料（4人分）

卵…3個
ベーコン…4枚
じゃがいも…大1個
シュレッドチーズ…40g
塩こしょう…適量
オリーブオイル…大さじ1

作り方

❶ベーコンは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは皮をむき千切りにする。
❷ボウルに卵を溶きほぐし、①、シュレッドチーズ、塩こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
❸フライパンにオリーブオイルを入れ温め、②を流し入れ蓋をし、両面を弱火で約20分焼く。
❹食べやすい大きさにカットして皿に盛り付ける。

川辺町
だいふくさん
わが家の朝食の定番メニューです。

ベーコンとほうれん草のキッシュ

Time 参考調理時間：約1時間30分
Kcal 1カットあたり：約268kcal

材料（8カット分）

冷凍パイシート…2枚
卵…4個
牛乳…200ml
ベーコン（厚切り）…150g
ほうれん草…200g
シュレッドチーズ…80g
塩こしょう…適量

作り方

❶ベーコンを1cm幅に切る。ほうれん草を湯がいて5cmに切る。オーブンは180度に予熱する。
❷パイシートを解凍し、伸ばして型にしき、冷蔵庫で30分以上ねかす。
❸ボウルに卵と牛乳を入れ混ぜ合わせ、ベーコン、ほうれん草、シュレッドチーズを加え混ぜ、塩こしょうをふる。
❹②に③を流し入れ、オーブンで約1時間（焼き色がつくまで）焼く。

大垣市
よっちゃんさん

甘酒フレンチトースト

岐阜市
ポテサラさん

Time 参考調理時間：約15分
Kcal 1切れあたり：約103kcal

材料（12切れ分）

食パン（四つ切り）…2枚
卵…2個
甘酒…375ml
バター…20g
ゆであずき…50g
いちご…4個

作り方

❶食パンは耳を切り落とし、1枚を6等分にする。
❷卵を溶きほぐし甘酒200mlを入れて混ぜ合わせ、卵液を作る。卵液に①を入れてしっかり浸す。
❸フライパンを火にかけバターを溶かし、②を両面焼き色がつくまで焼き、皿に盛り付ける。
❹残りの甘酒を温め③に回しかけ、ゆであずきといちごを添える。