

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★時短！かわいい♪お弁当

### 卵焼きアレンジ特集

# 簡単調理  
# 卵焼きアレンジ  
# かわいいお弁当

#### ★うずまきたまご

##### ＜材料＞

- ・たまご 1個
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・油 適量



##### ＜作り方＞

- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖と塩を加えて混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①の卵液を流し入れる。固まってきたら火を止め、半分に折る。
- ③ラップの上に②をのせ、くるくると巻く。しばらく置き、切り分ける。

お弁当の定番、卵焼き。余ってしまいがちですが、卵1つでできるこの巻き方なら余りにくいですね。半熟トロトロの卵はおいしいですが、お弁当の時は、食中毒予防のためにしっかり焼きましょう。

#### ★ちくわ・オクラまき

##### ＜材料＞

- ・卵 2個
- ・ちくわ 1本
- ・オクラ 2本
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・油 適量



##### ＜作り方＞

- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖と塩を加えて混ぜる。オクラは茹で、ヘタをとり、ちくわの穴に詰める。
- ②フライパンに油を熱し、①の卵液を流し入れ、焼く。固まってきたらちくわを乗せて巻く。

ちくわの他にも、魚肉ソーセージやチーズ、かまぼこなど大きな具を巻き込んで焼くとインパクト大！味も決まりやすいです。

## ★枝豆で！水玉模様の卵焼き

### ＜材料＞

- ・卵 2個
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・枝豆 スフーン山盛り1杯
- ・油 適量



### ＜作り方＞

①卵をボウルに割り、砂糖と塩を加えて混ぜる。  
枝豆は茹でてサヤから外し、卵液と混ぜる。

②フライパンに油を熱し、①の卵液を入れて巻く。

卵焼きは具が大きかったり、量が多かったりすると巻きにくいですが、牛乳などの水分を入れないことで卵が固まりやすくなり、巻きやすくなります。

それでも巻きにくい場合は、片栗粉を加えるとより固くなり、巻きやすいです。

## ★卵焼き de ケーキ風

### ＜材料＞

- ・卵焼き 1本
- ・ケチャップ等 お好みで



①卵焼きに斜めに包丁を入れて三角形を作る。

②ケチャップなどでデコレーションをする。



点線のように切る。

### ～管理栄養士のあとがき～

お弁当の定番、卵焼き。毎日つくる方も多いのではないのでしょうか。

いつもの味！もいいですが、具を入れたり、巻き方を変えたいすることで彩りがよくなります。

また、いろいろな食材を入れることで、栄養価もアップします。

### ＜卵焼きに入れると栄養価UP！おすすめ食材＞

しらす・桜えび・チーズ…カルシウムUP！

のり・青のり・枝豆…葉酸UP！

ひじき・ほうれん草…鉄分UP！

ミックスベジタブル・トマトケチャップ…βカロテンUP！

