

簡単レシピ VOL.9

1日1個卵を食べよう！



福生市健康づくり推進員の会
食グループ

ピザ風卵焼き

調理時間：10分



(1人前)

エネルギー：194kcal

塩分：1.26g

※写真は実物より多めです

材料【2人前】

卵…2個

ほうれん草…1/6束

ミニトマト…6個

ハム…3枚

バター…少々

塩、こしょう…少々

油（オリーブオイル）

大さじ半分

作り方

- ① 油を入れたフライパンに溶いた卵を入れ、中火より少し弱い火で焼く。（卵が焦げすぎない程度に）
- ② 1/4に切ったハムとほうれん草（あればサラダほうれん草）とミニトマトをのせ、最後にバターを少々加えて焼く。
- ③ 出来上がったら皿に入れ、マヨネーズをかける。

※卵はだし汁を入れて焼くと、調味料はいれなくてもよい。

<作り方のポイント・料理のPR>

卵の総合栄養、ほうれん草の鉄分、ミニトマトのリコピン、ハムのナトリウム等健康に優れた栄養素がある。

伊達巻・厚焼き玉子

調理時間：30分



材料【2人前】
卵…5個
はんぺん…大1枚
砂糖…大さじ1
酒…大さじ1

(1人前：6切れ)
エネルギー：270kcal
塩分：1.8g
※写真は実物より多めです

作り方

- ① はんぺんは、すり鉢でよくすり、ほぐした卵を練らないように少しずつ混ぜ合わせる。砂糖、酒を加えてよく混ぜる。
 - ② フライパンをよく熱して、油をひいて①をさっと流し込む。
 - ③ 表面が手につかない程度に焼き上げたら、フライパンから取り出し、すだれで巻いてゴムでとめておく。冷めてから切る。
- ※上記の手順で焼き上げて、平たい丸形のままスティック状に切り分け、手巻き寿司や太巻き寿司などに入れて巻いたり四角形に切って厚焼きたまごとする等、用途に応じて使い分けてもよい。

<作り方のポイント・料理のPR>

はんぺん自体が味付けされているため、塩・砂糖は控えめにする。
はんぺん・調味料・卵を混ぜ合わせるまでの手順をフードプロセッサーで調理するとよい。

卵とトマトの炒め物

調理時間：10分



材料【2人分】

- 卵…4個
- トマト…2~4個
- 油…大さじ1
- 塩…少々
- 砂糖…少々（好みで）

（1人前）

エネルギー：126kcal

塩分：0.7g

作り方

- ①卵は割り、塩少々を入れて溶きほぐしておく。
- ②トマトは八つ切りにする。（皮が残るのが嫌いな方は湯むきしておく）
- ③フライパンに油を入れて熱し、トマトをさっと炒める。①の卵を流し入れ、卵に火が通ってゆるくまとまれば完成。

※洋風にしたい時は、バジルの葉、パセリ。中華風にしたい時は、ねぎ、にんにく。和風にしたい時は、しょうがとしょう油等のアレンジもOKです。

<作り方のポイント・料理のPR>

少ない材料で簡単に作れる。生のトマトが嫌いな人も火を通す事で甘みがでるので、食べやすいと思われる。夏に自分で育てたトマトで作るのも楽しいのでは？プチトマトでもつくれる。

じゃがいものガレット風

調理時間：20分



(1人前)

エネルギー：298kcal

塩 分：0.7g

材料【2人分】
じゃがいも…2個
玉ねぎ…1個
卵…2個
マヨネーズ…大さじ3
塩、こしょう…少々

作り方

- ①じゃがいもは千切り、玉ねぎは薄いくし切りにし、フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて弱火で炒める。
- ②野菜が少ししんなりしてきたら、フライパン全体に広げる。
- ③ボールに卵2個を割り入れ、マヨネーズ大さじ2を入れ混ぜ合わせたものをフライパンに回し入れる。
- ④塩、こしょうを少々ふり、蓋をして弱火で4～5分程蒸し焼きにする。(加熱時間は焼き加減をみて調整)
- ⑤お好みでドライパセリを振り、マヨネーズやケチャップをかけて召し上がれ。

<作り方のポイント・料理のPR>

フライパンは焦げ付きにくいタイプのものを。
冷めても美味しい一品です。

卵とピーマン、しめじ、玉ねぎの入った炒め物

調理時間：10分



(1人前)

エネルギー：71kcal

塩分：0.9g

※写真は実物より多めです

材料【2人前】

ピーマン…2個

しめじ…1/2袋

玉ねぎ…1/2個

卵…2個

塩、こしょう…少々

しょう油…小さじ1

日本酒…少々

オリーブオイル…大さじ1/2

作り方

- ①フライパンで、ピーマン、しめじ、玉ねぎを炒め、出来上がったところに溶きほぐした卵をからませる。

<作り方のポイント・料理のPR>

普通に野菜を炒め、それに卵をプラスしたもの。

全体栄養の卵に血液サラサラの玉ねぎ、ピーマン、しめじを加えたもの。

ひとくちメモ～卵の摂取量～

卵を食べる時、コレステロールが気になる方もいらっしゃると思いますが、厚生労働省が2015年に改訂した「日本人の食事摂取基準」では、目標量を算定する根拠がないとして、目標量を撤廃しております。

低栄養を予防するために、1日1個程度の卵を食べましょう！

※卵アレルギーの方はご注意ください。

■ 甘焼き卵

材 料	卵	大10個
	だし汁	1 カップ
	日本酒 (大吟醸)	1/2 カップ
	上白糖	大さじ 5
	塩	小さじ 1/3
	醤油	大さじ 3
	サラダ油	大さじ 3
	フライパンに サラダ油	大さじ 1.5
	ごま油	大さじ 1.5

作り方

- ① 材料を全部混ぜ合わせ
こす
- ② フライパンの油をよく
熱し、卵汁を全部入れる
- ③ 底に張りついた卵をこ
そげとるようにする
- ④ フライパン奥に寄せ集
める
- ⑤ ある程度集まったら残ってい
る汁をかけ、しっかり奥に押し
付ける

■ ドーナツ

材 料	バイオレット小麦粉	1 kg
	ベーキングパウダー	小さじ 8
	牛 乳	大さじ 6
	上白糖	320 g
	卵	L 4個
	サラダ油	大さじ 12
	バニラエッセンス	少々

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウ
ダーを合わせふるっておく
- ② 牛乳、上白糖、卵、サラ
ダ油を湯煎しホイップする
(砂糖が溶ければいい)
- ③ ①と②を軽く混ぜ、のし
板で5ミリから8ミリにのし、型
をぬき仕上げる
- ④ お好みで砂糖やチョコレートを
かけてもいい

♥ たまご料理 番外編

残ったポテトサラダを、溶いた卵で、オムレツのようにとしてもおいしいです。熱いうちにバターを乗せたり、ケチャップやマヨネーズで召し上がれ。

発
行

福生市健康づくり推進員の会・福生市
発行日：平成28年10月
お問合せ先：福生市保健センター
福生市福生2125番地3
TEL 042-552-0061 FAX 042-530-5324