



応援おうちごはん カンタン！電子レンジレシピ

料理初心者手間簡単に作れるレシピを紹介！☆電子レンジを使って調理するから、道具が少なく片付けもラク

毎日食べよう！たまご料理

目玉焼き



材料

卵 1個

- 1 直径10cm程度の少し深さのある小皿をサッと濡らして水を捨て、卵を割り入れる。
- 2 黄身を爪楊枝で2~3か所刺す。(黄身の爆発防止)
- 3 レンジで50秒加熱(600W)卵が爆発しない時間を見つけるまでは中の様子を見ながら温める。
【半熟が苦手な方】レンジで温めるときに皿の上にもラップをすると黄身まで火が通ります。

スクランブルエッグ



材料

卵 2個
マヨネーズ 大2

- 1 玉子とマヨネーズをよく混ぜる。深さのある耐熱皿に入れる。
- 2 レンジで1分加熱(600W)かき混ぜてから再度レンジで1分加熱。
- 3 又かき混ぜ、様子を見て、足りなければレンジで少し加熱。
お好みで塩・胡椒で味を整え、ケチャップやパセリを添える。

卵の豆知識

卵の栄養

卵には、たんぱく質やカルシウム、鉄分、豊富なビタミン類、ミネラルがバランス良く含まれており、非常に栄養価の高い食品です。毎朝1個は食べたい食材です。足りない栄養素はビタミンCと食物繊維。その為、サラダや野菜スープなどに加えて食べる事で、より効果的に栄養を摂取する事ができます。殻の色は、栄養価には関係ありません。

卵の賞味期限

卵の賞味期限は「安心して生食できる期限」を表示したものです。賞味期限が過ぎたら、できるだけ早く(10日を目安に)加熱調理をして食べて下さい。(黄身も白身も十分に固くなるまで加熱)ひびが入っている卵は生食を避け、加熱調理をしてから食べて下さい。ゆで卵は日持ちせず、ひびが入っていない状態で2~3日で食べて下さい。

卵の保存方法

食中毒防止の観点から、10℃以下で保存して下さい。水洗いをするると劣化が早まります。卵のながっている方を下にすると長持ちします。

参考:日本卵業協会・クックパッド

温泉たまご



材料

卵 1個
水 適宜
めんつゆ 適宜

- 1 厚手のカップに水を半分くらい入れ、カップに卵を割り入れる。黄身を爪楊枝で2~3か所刺す。(黄身の爆発防止)
- 2 レンジで50秒加熱(600W)卵が爆発しない時間を見つけるまでは中の様子を見ながら温める
- 3 カップの水を捨て、卵をお皿などに移し、めんつゆを好みの濃さでかける。

ハムエッグカップ



材料

卵 1個
ロースハム 1~2枚
キャベツ 1枚

- 1 キャベツを手でちぎり、マグカップに入れる。ラップをして、キャベツが生でなくなる程度に電子レンジで30秒程加熱(600W)
- 2 ロースハムを入れ、卵を割り入れる。黄身を爪楊枝で2~3か所刺す。(黄身の爆発防止)
- 3 電子レンジで1分程度加熱(600W)お好みで塩・胡椒・ケチャップなどで味を整える。