

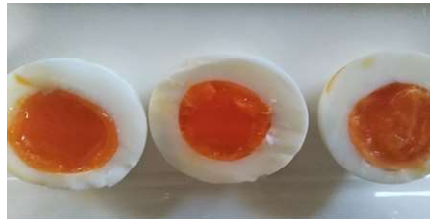
元気印の源の卵は 安い！栄養価も高い！おまけに 和・洋・中・お菓子・飲み物まで他の食品には類をみないレパートリーの広さ！（卵焼き・目玉焼き・茶碗蒸し・卵丼・炒り卵・かきたま汁・TKG！？・カニ玉・チジミ・オムレツ・スクランブルエッグなどなど 卵があれば 卵さえあれば、いろんな料理が広がります！）**そして なにより おいしい！！**

卵はまさに栄養素の宝庫(1個 80kcal)。たんぱく質、脂質、が豊富であるとともにビタミン類やミネラルもたっぷり！

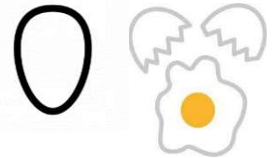
たんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく入っている良質なものの。優秀なたんぱく質食品として、一日1個はぜひ食べたいものです。

***半熟ゆで卵をマスターしよう！**

1. 卵を冷蔵庫から出して室温で30分以上置く。
2. 鍋に卵がかぶるくらいの水を入れて卵を入れる。
卵のお尻部分（パック入りの場合上になっている所）をカチンと硬いものにぶつけてヒビを入れておくと、むきやすい。



4分 5分 6分



3. 火をつけ沸騰したら好みで4～6分に間に取り出し、すぐに水で冷やす。

***ごはん de お好み焼き（おやつにおすすめ。トッピングは好きな物なんでもどうぞ）**

材 料	3人分
ごはん	150 g
卵	2 個
素干しエビ	10 g
ごま	小1
紅生姜・けずりぶし	適宜
サラダ油	大1
マヨネーズ・ソース	適宜

<作り方>

1. 卵をときほぐす。ボウルにごはんを入れ、ときほぐした卵を加え混ぜる。
2. 1. に素干しエビ、ごま、紅生姜、けずりぶしを加え混ぜ あわせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2. を丸く3枚になるように平らにならして入れ、ふたをして弱火で3分ほど焼く。裏返して同じように3分焼く、両面にしっかり火が通ったら火を止める。
4. 器に盛り付けマヨネーズとソースをトッピングする。



***春野菜のフリッタータ（イタリアの卵の家庭料理）**

材 料	2人分
卵	3 個
牛乳・粉チーズ	各大2
塩・黒胡椒	2g・少々
キャベツ	80 g
アスパラガス	3 本
ベーコン	1 枚
オリーブ油	小1
オリーブ油	大1
プチトマト	4 個

1. キャベツは1口大のざく切り、アスパラガスは斜め薄切り、ベーコンは5ミリの細切り、プチトマトは1/4に切る。
2. 卵は溶きほぐし、牛乳・粉チーズ・塩・黒胡椒を加えよく混ぜ合わせる。
3. 1. フライパンにオリーブ油小1入れて熱し、1. のキャベツ・アスパラガス、ベーコンを炒め、冷めたら2. に加えよく混ぜる。
4. 直径15センチほどの小さいフライパンにオリーブ油大1を加え中火で熱し、2. の卵液を全体に流し込み、菜箸で全体を手早く1分ほど混ぜながら卵液に火を通す。
5. 弱火にしてフライパンに蓋をして1～2分ほど焼き下面に程よい焼き色がついたらフライ返しで返し弱火で1分ほど焼く。
6. 5. を器に盛り付け、プチトマトを散らす。

