

かんたんレシピで気軽につくろう!

ゆで卵の生ハム巻き



卵と相性バツグンの生ハム
絶妙な塩加減がおいしさを
ひきだします♪

《材料：4人分》

ゆで卵（ほどほどの固さ）	2個
A マヨネーズ	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/4
クレイジーソルト	少々
ブラックペッパー	少々
ガーリックパウダー	ひと振り
生ハム	8枚
EVオリーブオイル	適量
ミニトマト	2個
ディル	少々

【1人あたり エネルギー88kcal 塩分 0.5g 1食分50円】

- 1 Aを混ぜておく。
- 2 ゆで卵を縦に4等分する。
- 3 Aを少量ずつ黄身の部分に塗り、生ハムを巻く。
- 4 ミニトマトを6等分にする。
- 5 3・4を皿に盛り付け、エクストラヴァージン（EV）オリーブオイルを少量まわしかけ、ディルを飾り、好みでブラックペッパーを少量ふる。

ゆで卵の

たらこマヨネーズとマヨチーズ 焼きそら豆添え



お好みの具材をのせて、お楽しみ下さい♪

《材料：4人分》

ゆで卵	4個
A	
たらこ	1/2腹
マヨネーズ	大さじ2
ブラックペッパー	少々
ピザ用チーズ	適量
マヨネーズ	大さじ2
パセリのみじん切り	少々
そら豆	1パック

【1人あたり エネルギー222kcal 塩分 0.9g 1食分78円】

- 1 ゆで卵を半分に切る。
- 2 たらこの皮をとり、マヨネーズとよく混ぜ、4切れ分のゆで卵の上にかける。
- 3 残りの4切れ分のゆで卵の上には、ピザ用チーズをのせ、マヨネーズをかける。
- 4 グリルかオーブントースター、オーブンのグラタンキー等で焼く。たらこマヨネーズには、ブラックペッパーをふる。ピザマヨネーズには、パセリのみじん切りを飾る。
- 5 そら豆は、両端をカットし、縦に1cmくらいの切り込みをつけておく。
- 6 グリルかオーブントースター、オーブンのグラタンキー等で、両面に焦げ目がつくくらいまで焼く。(フライパンで焼いてもよい)
- 7 大皿に盛り付けましょう。(そら豆は、熱いうちがおいしいです。半分くらい皮をはずしておきましょう。)

手羽元とゆで卵の旨辛煮



お肉のうま味がじゅんじゅんで卵は
食べると幸せな気分♪

《材料：4人分》

手羽元	8本 (600g)
固ゆで卵	4個
ゆでたけのこ	300g
水	3カップ
A	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
塩	小さじ2/3
酢	大さじ1
みりん	大さじ1

【1人あたり エネルギー282kcal 塩分 2.9g 1食分175円】

- 1 手羽元は熱湯で5分ほどゆでる。
- 2 ゆでたけのこは、乱切りにし、さっとゆでておく。
- 3 鍋に、1と水を入れて火にかけ、煮立ったらアケをとりながら10分煮る。
- 4 2とゆで卵、Aを加えて、落とし蓋をして約15分煮る。
- 5 落とし蓋をとって強めの中火にし、さらに5分煮て火を止める。卵の色が茶色くなるまでしばらく置くとよい。

ゆで卵の牛肉巻



お肉のうま味がじゅんじゅんで卵は
食べると幸せな気分♪

《材料：4人分》

牛肉（薄切り）	150g (8枚)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	少々
ゆで卵	4個
ごぼう	1/2本
生姜	1/2片
サラダ油	大さじ1
A	
酒	大さじ2
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
クレソン	適量

【1人あたり エネルギー381kcal 塩分 1.6g 1食分130円】

- 1 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。ゆで卵に巻きつけ、薄く片栗粉をつける。
- 2 ごぼうと生姜は細めのせん切りにする。(ごぼうは水さらしをしておく。)
- 3 深めのフライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、牛肉巻き卵をころがしながら、色よく焼く。
- 4 ごぼうと生姜を加えて炒め、合わせたAを加える。ごぼうを奥に寄せ、フライパン斜めにし、牛肉巻き卵を中火で煮こむ。
- 5 焼詰まって、とろみがついたら全体を絡める。半分に切って器に盛り付け、クレソンを飾る。

ゆで卵のみぞ清け



ちびちびつまむにはサイコーのおつまみ♪

《材料：4人分》

卵	4個
A	
赤みそ	200g
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ4
酒	大さじ2
生わかめ	適量

【1人あたり エネルギー100kcal 塩分 0.95g 1食分41円】

- 1 鍋に卵を入れ、かぶるくらいの水を加える。蓋をして中火にかけ、沸騰後1分ほどしたら火を止める。
- 2 コンロにのせたまま余熱で約7分おくと半熟、10分前後で固めのゆで卵の仕上がりになる。
- 3 冷水にとって殻をむく。
- 4 ジッパー付きポリ袋にAを合わせ、卵をつけて、冷蔵庫に一晩おく。(そのまま2~3日保存可能)
- 5 食べる前にみそを洗い流して、食べやすい大きさに切る。直前に生わかめを添える。