

ケチャップ目玉焼き

【 1人あたり 49円 エネルギー 185kcal 塩分 3.0g 】



《材料：1人分》

卵……………1個
ケチャップ
…大さじ1・1/2
乾燥パセリ…少々
ブロッコリー…適宜
ミニトマト…2個

《作り方》

- ① お好みの硬さに目玉焼きを作ります。
- ② 1のフライパンにケチャップをいれてからめます。
- ③ いろどりにあれば乾燥パセリでいろどりを・・・

**ケチャップと相性バツグンの目玉焼き！
お弁当にもぜひどうぞ！**

チーズサケサケ目玉焼き

【 1人あたり 118円 エネルギー 368kcal 塩分 2.4g 】



《材料：1人分》

卵……………1個
ピザ用チーズ
……………50g
スライスベーコン
……………1/2枚
クルトン…5g
サラダ油…少々
ブロッコリー
……………適宜
ミニトマト…2個

《作り方》

- ① ベーコンは細く切り、ピザ用チーズと混ぜる。
- ② フライパンに薄〜くサラダ油を塗り、①をドーナツ型にのせる。その上にクルトンをちらす。
- ③ 弱火から中火で過熱する。
- ④ チーズが溶けてきたら、玉子は小さなボウルに割り入れてから、中心にそっと置く。
- ⑤ お好みの焼き加減に火を入れます。
- ⑥ 焼けたら、ゆでブロッコリー、ミニトマトと皿に盛りつける。

とろけたチーズとベーコンのうまみがからまる目玉焼き！お試しください

パプリカとズッキーニの 巣ごもり卵

【 1人あたり 151円 エネルギー 185kcal 塩分 1.0g 】



《材料：2人分》

卵……………2個
黄パプリカ…1/2個
ズッキーニ…1/2本
ベーコン…2枚
塩……………少々
こしょう…少々
サラダ油…小さじ1

《作り方》

- ① ズッキーニは、4cm長さに切ってせん切りにする。パプリカは、縦半分に切ってヘタと種を除き、縦せん切りにする。ベーコンもせん切りにする。
- ② 卵は1個ずつ、小さな容器に入れておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて、軽く塩・こしょうし、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④ ふたつに分けて、それぞれ中央をくぼませて、卵を落とす。
- ⑤ ふたをして、2〜3分蒸し焼きにする。

野菜たくさんの巣ごもり卵 明るい色のパプリカとズッキーニ 春の味と一緒に楽しむ目玉焼きです！

焼まねぎ納豆と目玉焼き丼

【 1人あたり 253円 エネルギー 560kcal 塩分 1.5g 】



《材料：1人分》

卵……………1個
細ねぎ…2〜3本
納豆(大粒)…1パック
白ごま…少々
ご飯茶碗…1杯分
サラダ油…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
しょうゆ…適量

《作り方》

- ① 細ねぎは4〜5cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、卵を割り入れる。あいた場所に納豆をかき混ぜずに入れる。
- ③ 卵は動かさず、納豆は時々上下を返しながら約5分間焼く。さらにあいた場所に①の細ねぎを入れ、ごま油をふりかけ、少し炒める。納豆とねぎにしょうゆをからめ、白ごまをふる。ねぎを取り出す。目玉焼きは好みの加減に焼く。
- ④ 器にご飯をよそい、納豆と目玉焼き、細ねぎを盛り付ける。

ねぎに納豆に目玉焼き 栄養満点の最強朝ご飯丼です ぜひお楽しみください！