

# ② わが家のレシピを紹介します!



種類 どれかひとつに〇をつけてください 朝ごはん ・(お弁当)・ 好き嫌い工夫

### 料理名

ボリューム満点玉子焼

所要時間 ( 5分

)

## 学びを支えるおすすめポイント

効率よく手軽にカルシウムとたんぱ く質を補給でき、お腹も満足です。見 た目も楽しいです♪



## 材料名・分量 ( 1人分 )

- ちくわ 1本
- 切れてるチーズ 1枚
- 焼きのり半切り 1/2枚
- 末子 1個
- 塩
- 白だし

#### 作り方

- 1. 切れているチーズ1枚を縦に4 等分する。
- 2. ちくわの穴にチーズを2本重ね て両側からつめる。
- 玉子に塩、砂糖、白だしを加え 3. てかき混ぜる。
- 玉子焼き用フライパンを熱し、 4. 油をひき、卵をうすく焼く。
- 5. 玉子が固まる前に、手前に焼き のり、ちくわをのせて焼く。
- 手前から焼きのり、ちくわを卵 6. で巻きこんで焼き、残りの玉子 も流し入れ、だし巻き玉子のよ うに焼いていき、できあがり。