

スプラウトのポーチドエッグのせ

とろりと
なめらかな卵を
スプラウトに
からめて



材料/1人分

卵 1個
スプラウト類 20g
トマトケチャップ・マヨネーズ
..... 各大きき1/4
1人分112kcal(1.4点) 食塩相当量0.7g

作り方

- 1 卵は小さなボールに割り入れる。スプラウトは器に盛る。
- 2 なべに水と酢、塩（水5割、酢大きき4、塩小きき1が目安）を入れて煮立て、卵を静かに入れて約2分ゆでる。穴じゃくしですくい、湯をきる。
- 3 スプラウトに2のをのせ、ケチャップとマヨネーズを混ぜてかける。

卵

煮ても焼いても
ゆでてもよし

スナップえんどうの卵とじ

野菜の甘味が
引き立つ



材料/1人分

卵 1個
スナップえんどう 70g
だし 1/2割
しょうゆ・みりん 各小きき1
一味とうがらし 少量
1人分127kcal(1.6点) 食塩相当量1.2g

作り方

- 1 卵は割りほぐす。スナップえんどうは筋を除いて斜め半分ずつに切る。
- 2 なべにだし、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、スナップえんどうを加えて火が通るまで煮て、卵をまわし入れて好みの加減に煮る。
- 3 器に盛り、とうがらしをふる。

ミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材料/1人分×3回

a 卵 …………… 3個
 粉チーズ……………大さじ3
 パセリのみじん切り ……大さじ2
 塩・こしょう……………各少量
 ミックスビーンズ (缶詰めまたはド
 ライパック) …………… 50g
 ベーコン …………… 2枚(35g)
 オリーブ油……………大さじ2
 1人分 259kcal (3.2点) 食塩相当量 0.9g

作り方

- 1 ボールに **a** を入れ、混ぜ合わせる(卵液)。ベーコンは細く切る。
- 2 フライパン (あれば直径18~20cmのもの) にオリーブ油を熱し、ミックスビーンズとベーコンを入れていため、油がまわったら卵液をまわし入れ、大きくかき混ぜる。
- 3 半熟になったらふたをし、弱火で約7分焼く。裏返してふたをして約2分焼く。
- 4 6等分に切り分け、2切れを器に盛る。(残りは1切れずつラップに包んで冷凍保存可能。約1か月もつ)

意識して
食べたい豆を具に。
冷凍保存OK



キャベツとパプリカの巣ごもり卵

材料/1人分

卵 …………… 1個
 キャベツ …………… 30g
 赤パプリカ……………¼個(30g)
 オリーブ油……………大さじ½
 塩・こしょう……………各少量
 1人分 155kcal (1.9点) 食塩相当量 0.4g

作り方

- 1 キャベツとパプリカはそれぞれ細く切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱して **1** をいため、塩をふる。真ん中に寄せて中央にくぼみを作り、卵を割り入れてふたをし、好みのかたさになるまで焼く。
- 3 器に盛り、こしょうをふる。

野菜もとれる
“目玉焼き”

