

たまご ひと つか いた  
卵アレルギーの人は、ウィンナーなどを使った炒め  
ものでも OK !

きゅう  
6 級

めだま や  
目玉焼き



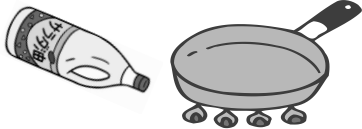
ざいりょう ひとりぶん  
材料(1人分)

たまご 1個  
しお しょう 少々  
サラダ油 あぶら 小さじ1

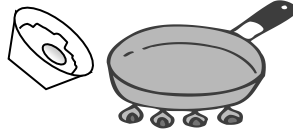
ちょうり  
<調理のポイント>

たまごは火が通りすぎるとかたくなるので、もう少しかな…というところで火を止めるとおいしいよ。

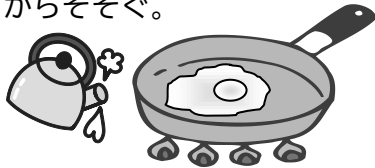
①フライパンをよくあたためる。  
あつ 熱くなったら、サラダ油をひく。



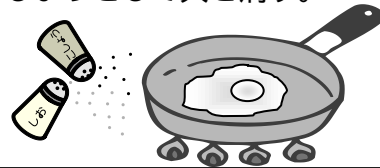
②たまごを小さな器に割り入れてから、フライパンに入れる。



③少量のお湯をたまごに直接かからないように、フライパンのへりからそそぐ。



④蓋をして、火を弱めて蒸し焼きにし、しお しょうをして火を消す。



<アレンジ>

※ロースハムやキャベツをひいた上からたまごを焼くとおいしいよ。

