

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 塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

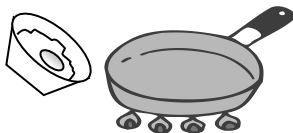
<調理のポイント>

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。

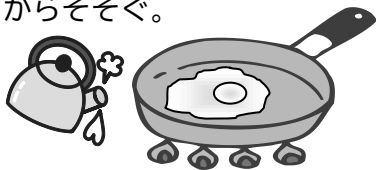
①フライパンをよくあたためる。
あつ 熱くなったら、サラダ油をひく。



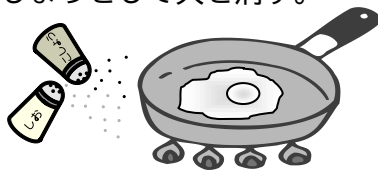
②たまごを小さな器に割り入れてから、フライパンに入れる。



③少量のお湯をたまごに直接かからないように、フライパンのヘリからそそぐ。



④蓋をして、火を弱めて蒸し焼きにし、塩・こ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引いた上からたまごを焼くとおいしいよ。

