

◀黄色▶ 豊富な栄養を含む食材が多く、日々の活動を支えてくれる栄養源です。

＜ふりかけの卵焼き＞



- ・卵
- ・お好みのふりかけ

・卵にふりかけを混ぜて焼くだけ。

* ふりかけの種類だけ、卵焼きの種類が増えます！

＜のり巻き卵焼き＞



- ・卵
- ・砂糖、しょう油 適量
- ・焼きのり 4分の1枚

・卵焼きを焼く時に、のりをのせてグルグル巻いて焼くと完成。

＜シーチキンの卵焼き＞



- ・卵
- ・砂糖、しょう油 適量
- ・シーチキン、青ネギ 適量

・卵に調味料、シーチキン、青ネギを混ぜて卵焼きにします。

＜しらすの炒り卵＞



- ・卵
- ・しらす

・混ぜ合わせたものをグルグル混ぜながら焼くだけ。

＜しいたけの炒り卵＞



- ・卵
- ・味付けしいたけの瓶詰 (なめたけの瓶詰でもOK)

・混ぜ合わせたものをグルグル混ぜながら焼くだけ。

＜バターコーン＞



- ・冷凍コーン (粒でもホールでもOK) 適量

- ・バター 10g 位

・バターとともに炒めるだけで完成。

＜黄パプリカのマヨ炒め＞



- ・黄パプリカ 2分の1個
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・サラダ油 適量

・パプリカは細切りにし、サラダ油でサッと炒め、塩、こしょうをし、マヨネーズを炒めからめたら完成。

＜かぼちゃのマヨ焼き＞



- ・かぼちゃ (5mm厚さにカットしたもの) 適量

- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 適量

・かぼちゃはトレーに並べ、塩、こしょうをふり、マヨネーズを表面に塗り広げる。オーブントースターで5～6分焼き、串がさされば完成。