



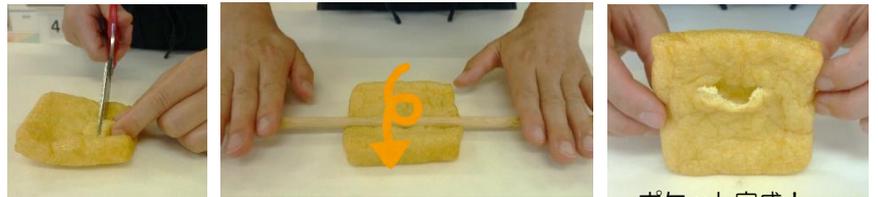
たまごのかくれんぼ

用意するもの(4人分)

あぶら	油あげ	正方形4枚	<つけ合あわせ>	
たまご	卵	4個	ミニトマト	8個
	スライスチーズ	2枚	ブロッコリー	4ふさ
あぶら	油	小さじ2		
このや	お好み焼きソース	大さじ1弱		



① 油あげのはしから2cmの部分^{がぶん}を、片面だけつまんでキッチンばさみで切りこみを入れる。菜ばしを油あげの上で転がし、切りこみ部分から指^{ゆび}を入れ、ポケットのように広げる。



ポケット完成!

② おわんに卵^{たまご}をわり、油あげの中に卵^{たまご}を流しこみ、切り口をふさぐようにチーズを入れる。



③ フライパンに半量^{りょう}の油^{あぶら}をひき、②を切り口が上になるように入れ、小ふさに分けたブロッコリーも入れる。水^{ぶんりょうがい}(分量外)を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

④ 水気がなくなり、卵^{たまご}に火が通ったら、残りの油^{のこあぶら}を入れ、うら返しながら両面にこげ目^やがつくまでカリッと焼く。

⑤ ソースをぬってお皿にもりつけ、ミニトマト・ブロッコリーをそえたら、できあがり。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
195kcal	11.9g	13.5g	5.2g	0.7g	140mg