


簡単① たまごでカンタン♪

■たまご×レンジ

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
ラップに包んで	1	溶き卵を軽くラップに包んでレンジで温める。卵1つで1分くらい。気分によってバター、チーズ、マヨネーズ、塩胡椒など好きな味付けをする。ちょうど1人分のフアファたまごができます。		30歳未満
キャベツと	2	キャベツを千切りにして真ん中に卵を落としチンする。	kamakama	50代
	3	7ミリ幅くらいに刻んだキャベツを耐熱皿に入れ、真ん中に卵を落として箸で黄身に2つ3つ穴をあけておく。塩コショウ、ケチャップマヨをかけて、ふたしてレンジで卵が半熟になるまで加熱。お好みでウインナーや、溶けるチーズを加えても。	ちむちむ	30代
だししょうゆ入れて	4	玉子を爪楊枝で数カ所刺し、だし醤油を少し掛けてラップしてレンジで1分チン。	K.T	30代
めんつゆ入れて	5	卵を600ワットで30～40秒加熱し、めんつゆをかけて食べる。	ちゃちゃか	30代
白だし入れて	6	溶き卵に白だしとしらすをいれてレンジでチンする	さあ～りゆ～	40代
スクランブルエッグ	7	器に卵を溶き、チーズを入れて電子レンジで温めると、即席のスクランブルエッグになる。	りつくん	40代
目玉焼き	8	卵の黄身につまようじ等で穴をあけて、レンジでチンして簡単ヘルシー目玉焼き	つくつく	40代
	9	100均のシリコンカップに溶いた卵液にミックスベジタブルやチーズを入れて、レンジでチンするカップオムレツをよく作ります。洗い物も少ないし、すぐ出来上がるので、朝食にぴったりです。	ヒナママ	30代
オムレツ	10	深皿にラップを敷いて、細かく切った野菜と卵を溶いたのを入れてラップを包むようにしてレンジで加熱するとスパニッシュ風オムレツが出来ます。ちくわやはんぺんを短冊型に切ってチーズを乗せてオーブントースターでチーズが溶けるまで加熱。子どもが好みます。	ひーまま	40代
	11	切ったトマトに卵を割り入れ、塩こしょうマヨネーズをかけてレンジでチン。簡単ココット完成。	チョコびい	40代
茶わん蒸し風	12	深めのお椀にうすく油を塗って、卵を一個入れてといて、麺つゆと青ネギを入れて、ふたをして1分強チンすると、ふわふわの茶わん蒸しの様な蒸し卵ができます。	ぶちはやこ	40代
ゆでたまご	13	ゆで卵(温泉卵)を簡単に早く作る。水の入ったコップに卵を割りラップ無しでレンジでチン。水は卵がかぶるくらい。950Wで48秒でOK。	アンデルカ	50代
便利グッズを活用	14	生協さんで購入したe'cook(イークック)に、白だし 大さじ1位、牛乳 大さじ2位、卵を入れ良く混ぜて、レンジ 600wで1分位 チンして出来上がりです。卵焼き器を使うと、一人分でも卵が2個要りますが、これなら卵は1個で良いですし、油も使わないので洗うのも小さくて、とても簡単に便利です。 ※写真を送っていただきました	 りさボン	40代

■アイデアたまご

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
お好み焼き風	1	ごはんじゃこたまごをいれて、お好み焼きのように、ふらいばんで、やくだけ@@ とつても、かんたん、美味しいよ。^		40代
	2	卵掛けご飯をお好み焼きのように焼きます！アレンジはそれこそお好みで！		60代
オムレツ	3	ミックスベジタブルをマーガリンやマヨネーズで炒め溶き卵をいれ蓋をする キッシュ風のオムレツの出来上がり。	からちゃん	30代
	4	前の晩の残りのおかず、例えばきんぴらや肉じゃががポテトサラダ・・・をオムレツの具として利用する。卵にくるむだけなので簡単。	もも	50代
	5	前日のカレーが煮詰まっている時などオムレツ風に卵でくるむ。	さっちゃん	60代
納豆オムレツ	6	納豆オムレツ 納豆に添付のたれと卵を焼くだけ	さんた	40代
	7	・納豆オムレツ風 納豆にねぎ・キノコ・チーズ等あるものを混ぜて、納豆のたれも入れて、卵2～3個を入れてよく混ぜる。小さめのフライパンで、弱火で蓋をして焼く。そのままでもおいしいが、ポン酢で食べてもおいしい。		60代
キャベツと	8	キャベツのソテー卵とじをよく作ります。	けいちゃん	50代
	9	きゃべつ千切りの中に卵を割って蒸し焼きにするのが、我が家ではお気に入り	もも姉さん	50代
食パンくり抜いて	10	食パンをくりぬいて、そこに卵とチーズを入れ、パンをふたしてフライパンでやく	みーちゃん	40代
	11	食パンを四角くり抜きフライパンで焼く。その時にくり抜いた所にハム卵などを入れ、抜いたパンは最後に戻して裏面もしっかり焼く。	さきゆき	60代
ストーブに載せて	12	耐熱容器の内側に薄く油を塗り卵を割り入れてストーブに載せて半熟になったら降ろして醤油垂らしてスプーンでかき混ぜる(家族各自でやってもらう)		50代
いろいろたまごやき	13	卵焼きに残り物、余りものなどいろいろ入れて焼く。ネギ、煮物の残り物(大きいものはつぶす)、トマト、煮豆、のり、レトルトの煮汁など(ミートボールやレバーなど)、ポテトサラダなど。	ほの	40代
	14	卵焼きをする時に具を混ぜて焼く。ウインナーやほうれん草 シーチキン ヒジキ じゃがいもなど毎日具材を変えて焼く。	TN	50代
	15	瓶詰めのなめ茸と青ネギを刻んだ物を入れて作る卵焼き	シノ	50代
とんべい焼き風	16	卵焼きの中に入れるものを毎回変えています。(シイタケの甘煮・紅しょうがとねぎ・鮭フレーク・ホウレンソウなど)魚類はみりん干しか、前日からの付け焼き。パンは冷凍のパン、フオカッチャ・ナン、ペーグル、豚まん、ドーナツ、ホットケーキ、トーストを回してます。	ENKO	60代
	17	・玉子焼きで、とんべい風 玉子焼き作りその上に、ソース、マヨネーズ、かけてかつおぶしかけます。玉子焼きの中にチーズ入りしたりします。	そうはや	30代
ちくわ	18	竹輪とわかめの卵とじ、一つの卵でボリューム感のあるおかずになります。	多根井さん	50代
豆腐ハンバーグ	19	生協と一ふハンバーグを小さく切って玉ねぎスライスとバターでいためて 卵でとじる。	メセン	50代
ポーチドエッグ	20	ポーチドエッグ。お湯の中に卵を割り入れて半熟になったら、そうめんのつゆをかけて、温泉卵のようにして食べます。	うさうさ	50代