

5/22は
たまご料理
の日！

No.23 忙しい朝にピッタリ！かんたん卵レシピ



1- 朝食に卵をおススメしたい理由

5月22日は「たまご料理の日」。皆さんは、いつ、どんな「たまご料理」を食べていますか？ キューピーと松本大学との共同研究※によると、「タンパク質の摂取量が少ない人は、卵の摂取量も少ない」ということが判明しました。加えて、卵を多く摂取する人は「朝食」で食べる機会が多いことも分かりました。このことから、日常的に卵を取り入れるのには「朝食」がおススメ。とは言え、朝は何かと慌ただしいものです。今日は、忙しい朝にピッタリの、かんたん卵レシピをご紹介します。※[キューピーアソシアニュース 2020 No.55 参照](#)



すればカップオムレツの出来上がり。マヨネーズの効果でふんわり仕上がります。続いては、ポテトサラダのリメイクレシピ、③[ポテトサラダが大活躍！おとし卵グラタン](#)です。ココットにポテトサラダを入れて、くぼませた中央に卵を割り入れます。そのままトースターで加熱し、塩・こしょうで味を調えれば、グラタンの完成です。そして最後は、ふっくら仕上がる、④[レンジでかんたん！ふわふわコーン蒸しパン](#)をご紹介します。ホットケーキミックス、卵、牛乳、コーンをよく混ぜ合わせてココットへ。ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱すれば、ほんのり甘い蒸しパンの出来上がり。お子さんにも大人気のレシピです。

3- 休日はホットプレートでわいわいと

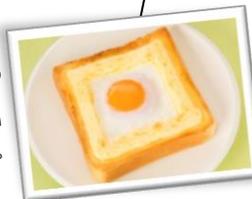
「せっかくの休日は、家族みんなで料理を楽しみたい！」「普段とは違った料理で、家族を驚かせたい」、そんな方にはホットプレートを使ったメニュー※をおススメします。⑤[ホットプレートで！ふわふわたまごのオムそば](#)は、ホットプレートを囲んで、家族で作れる楽しいメニューです。焼きそばを作ったら中央に寄せます。周りに溶き卵を流し入れて、半熟状になったら完成です。溶き卵にマヨネーズを加えておくと、ふわふわに仕上がります。焼きそばにからめて召し上がれ。



※こちらどうぞ！⑥[ホットプレートで！かんたんビビンバ風](#)、⑦[ホットプレートで！ガーリック&トマトのタコライス風](#)

2- フライパン不要、超時短レシピ

朝からフライパンを洗いたくない…。誰も一度は思ったことがあるのでは？ そんな忙しい朝にピッタリの、フライパン不要、超時短レシピをご紹介します。



まずはコレ！「朝食はパン派！」という方に、①と[ろーりたまごのマヨトースト](#)はいかがですか？食パンにマヨネーズで土手を作り、卵を割ってトースターで焼くだけのシンプルだけどおいしい卵料理です。

次は、少しアレンジを加えて、②[マヨネーズで！ツナマヨのふわふわカップオムレツ](#)をご紹介します。卵、牛乳、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜて、汁気を切ったツナを加え、マグカップへ。ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱



4- こんな便利な商品も！

これは簡単！すぐにできそう！そんなメニューを取り揃えたつもりですが、ゆで卵一つ作るのも結構手間が掛かるもの。そこでおすすめするのがこの商品。一つは、「つぶしてつくろう たまごサラダ」[ゆで卵を袋の上から、好みの大きさにつぶしてもむだけで、作り立てのような卵サラダに](#)。もう一つは、「そのままパクッと食べられる ゆでたまご」。こちらは文字通り、殻がむいてあるので、袋を開けてすぐ食べられる便利な半熟卵です。[6月には4連カップ容器のテスト販売も開始](#)。ライフスタイルに合わせて選べば、with 卵の生活は簡単に送れるはず！

