

① 23
② 23
③ 23

カフェ風親子丼 23.1

ご飯に、野菜、焼き鳥、温泉卵をのせて丼に

食材量(2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
焼き鳥(たれ味)	4本
ご飯	茶碗2杯
レタス	2枚
マヨネーズ	少々



■作り方■

- 焼き鳥は、耐熱性の皿に並べラップをして電子レンジで温め、熱いうちに串を抜く。
- レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 皿に温かいご飯を盛り、レタス、焼き鳥をのせ、中央に「レンジで温泉卵」を盛る。
- 好みでマヨネーズをかける。



食材量(2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
ミックスもやし	1袋
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
【オーロラソース】	
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

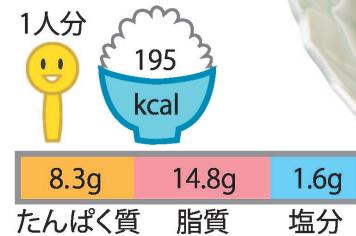
黄昏卵 23.2

野菜炒めの上に温泉卵をのせて



■作り方■

- フライパンにサラダ油を熱しミックスもやしを炒め、軽く塩・こしょうをする。
- お皿に①を盛り、上に「レンジで温泉卵」をのせ、オーロラソースをかける。



食材量(2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
ゆでそば	2玉
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	4本
おくら	4本
めんつゆ(ストレート)	100cc

■作り方■

- きゅうりはせん切りにし、おくらは塩ゆでして輪切りにする。かに風味かまぼこは、手でさいておく。
- 器にゆでそばを盛り、きゅうり、おくら、かに風味かまぼこを上にのせる。
- 中央に「レンジで温泉卵」を盛り、めんつゆをかける。



温泉卵そば 23.3

そばに温泉卵、野菜をのせてぶっかけそばに

