

ミニ・オムレツ



お弁当サイズにぴったりなミニ・オムレツ。レンジでチン!するだけで、ふっくらのおムレツができます。

いろんな具材で、チャレンジしてみてくださいね。

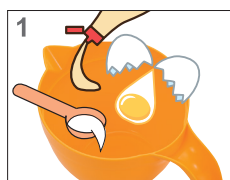
<材料>

- 卵・・・1個
- マヨネーズ・大さじ1
- 牛乳・・・大さじ1/2
- ベーコン・2cm(5mm幅にカット)
- チーズ(とけるタイプ)・1/4枚

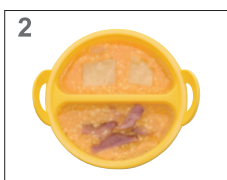
<加熱の目安>

- 500W・・・50秒+(10秒ずつ)
- 600W・・・40秒+(10秒ずつ)
- * ()内はでき上がりを見ながら追加加熱してください。

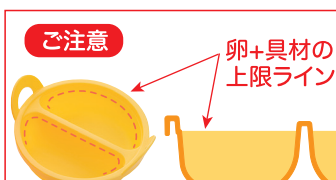
説明をわかりやすくするために、
材料として用いる場合に『卵』
でき上がりの場合は『たまご』
と表記しているよ。



①の材料をボウルに入れ、よく混ぜます。



オムレツメーカーに1を均等に流し入れ、片方にベーコン、もう片方にチーズを入れます。



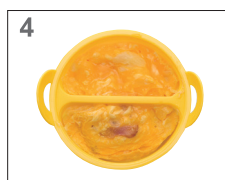
ご注意

卵+具材の
上限ライン

食材の量は上限のラインより上
に入れないでください。多いと加
熱時に溢れます。

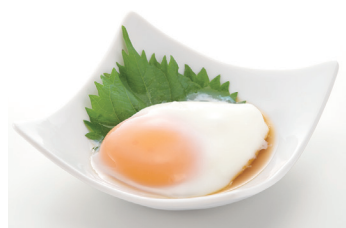


電子レンジに入れ600W
で40秒加熱します。



卵が膨れてきたら、でき上がりの合図。
片側だけが膨れた場合は、できたオムレツ
だけを取り出し、残った方を5~10秒ずつ様
子を見ながら再加熱してください。
お好みの硬さになればでき上がり。

温泉たまご



温泉たまごがおうちで簡単につくれちゃう!

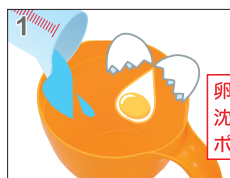
お好みで、だし醤油をかけて食べたり、うどんやサラダにのせたり、使い道いろいろ。

<材料>

- 卵・・・1個
- 水・・・150ml

<加熱の目安>

- 500W・・・1分20秒+(10秒ずつ)
- 600W・・・1分10秒+(10秒ずつ)
- * ()内はでき上がりを見ながら追加加熱してください。



卵が完全に水に
沈んでいることが
ポイントです。

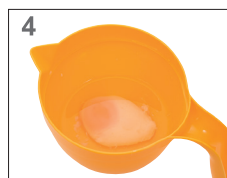
ボウルに卵を割り入れ、
上から水を150ml入れ
ます。



つまようじで黄身に4~
5箇所穴をあけます。



フタをして電子レンジで
600Wで1分10秒加熱
します。



様子を見ながら、好みの
硬さになるまで、10秒ず
つ加熱してください。



好みの硬さになれば、フタ
をしてスリットから水切り
をすればでき上がり。

ゆで卵のみじん切り



サンドイッチの具やサラダに大活躍します!

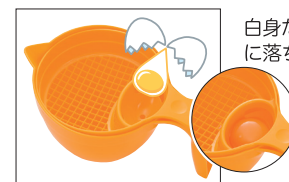


ストレーナーの上に殻
をむいたゆで卵をの
せ、スプーンなどで裏ご
ししてください。

黄身と白身を分ける



黄身と白身を分けることができるセパレーター。
ケーキやお菓子作りにも活用してください。



白身だけがボウル
に落ちます。

他にもこんな便利な使い方

お弁当用ちょこっと温野菜作りに。



ボウルに大さじ1杯の水を
入れ、ストレーナーに食材を
置き、フタをして電子レンジ
で加熱します。

<加熱の目安 /600W>

ブロッコリー(30g)・・・約1分
にんじん(50g)・・・約1分20秒
葉物類は水洗い後、水気を
切らずに加熱してください。

茹でたじゃがいもの裏ごしに。



裏ごししたじゃがいも、
ハム、きゅうり、マヨネーズを
ボウルの中でまぜれば
ポテトサラダが作れます。

<加熱の目安 /600W>

じゃがいも(100g)・・・約3分
皮をむいて、2cm角位に切って
ストレーナーに置いてください。

ボウルに必ず約大さじ1杯の水を
入れて加熱してください。

1~2人用のスープ作りに。



ボウルに具材・調味料・水
を約400mlを入れてフタを
して、電子レンジで600W
で約5分加熱します。

食材の種類や量に応じて
加熱時間は調整してください。