

## 卵焼き

### スムージー#1 スムージー#2



#### 材料

##### ・卵焼き

にんじんの皮 15枚  
ブロッコリーの茎 3個  
玉ねぎ 1/4  
ウインナー 3本  
マヨネーズ 小さじ1  
油 大さじ1  
卵 3個

##### ・スムージー#1

みかん 2個  
豆乳 200ml  
ポッカレモン  
5cc  
砂糖 10g



##### ・スムージー#2

冷凍みかん 1個  
牛乳 400ml  
砂糖 15g



## 作り方

### 【卵焼き】

- 1、卵はボウルや計量カップなどに割入れ、泡立えないように箸で溶きほぐします。
- 2、卵液に具材をいれる。
- 3、卵焼き器に油小さじ1/2ほど加え火にかけます。
- 4、卵液1/3量ほど入れて全体に広げ、焼けてきたら1回目は粗く巻く。奥側に卵を巻いてまとめます。
- 5、奥の卵の下に箸を入れて持ち上げ、卵焼きの下にも卵液を流し入れます。

### ☆ポイント☆

#### 卵焼き

卵と一緒に食べると食べやすく、家庭でも簡単につくることができる。

#### スムージー

家庭内で捨てられる食品として乳製品があげられている。

作りやすい

6、半熟より少し固まってきたタイミングで卵を巻き、卵を奥に移動します。残りの卵液を流し入れ、再び同じことを繰り返します。

7、卵の下にも卵液を流し入れ、手前に巻きます。

8、取り出して食べやすく切れば出来上がり。

### 【スムージー#1・スムージー#2】