

おかず



甘い卵焼き



材料		作り方
卵	3 個	1) 卵と砂糖としょうゆを混ぜる。 2) フライパンで焼く。
砂糖	大さじ 3 杯	
醤油	大さじ 1 杯	



おかず



かにかま卵焼き



材料		作り方
卵	2個	1) かにかまを細かくさく。 2) 割った卵をボールに入れ、かにかま、だし、醤油を入れ混ぜる。 3) 2) をフライパンに流し入れ、固まったら巻きながら焼く
かにかま	適量	
醤油	少々	
だし	少々	



おかず



チーズオムレツ



材料		作り方
卵	適量	1) 割った卵の中に、チーズを加えて混ぜあわせる。 2) 1) をフライパンで焼き、仕上げにケチャップをかける。
チーズ	適量	
ケチャップ	適量	

