


五目玉子焼き

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方	
卵	3個	① 卵は割り、淡口しょうゆを入れよくかき混ぜる。 ② ベーコン、玉ねぎ、ねぎ、赤パプリカはあらみじんに切る。 ③ フライパンに油を熱し、②とコーンを炒めてAの調味料で味付けする。 ④ プロセスチーズを0.5cm角に切る。 ⑤ ①、③、④を混ぜ合わせる、 ⑥ クッキングシートを敷いたケーキ型または耐熱皿に④を流し入れ、200℃のオーブンで20分程度焼く。 ※ 調味料は加減してください。  <p>ピーマンやキャベツ、ほうれん草など季節の野菜を入れてもおいしいリン☆</p>	
淡口しょうゆ	小さじ1/4		
ベーコン	20		
玉ねぎ	60		
ねぎ	15		
赤パプリカ	15		
コーン缶	15		
A {	砂糖		小さじ1
	塩		ひとつまみ
	コンソメ		小さじ1/2
油	少々		
プロセスチーズ	15		