



## ブロッコリー入りふわふわたまご焼き

(材料)

A	卵	2個	ブロッコリー(穂先) 20g
	マヨネーズ	5g	おにぎり、お弁当の
	牛乳	小さじ2	おかず等 適量
	塩	少々	
			* 1回のたまご焼きで2人分のお弁当が作れます。

(作り方)

- ①本体にAの材料を入れます。
- ②フタをしてプレスプレートを1分程上下にストロークさせ材料を混ぜ合わせます。プレスプレートを外して粗みじんに切ったブロッコリーを加えてお箸で混ぜ合わせます。
- ③フタをして電子レンジ(500W)で1分加熱します。
- ④レンジから取り出してお箸で卵全体をかき混ぜます。(約10回)
- ⑤フタをして再び、電子レンジ(500W)で30~40秒加熱します。卵が膨らんで固まっていれば取り出し、縦長になるように3等分します。完全に冷めたらおにぎりや他のおかずと一緒に弁当箱に入れます。