

# 目玉焼き



## 作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

## 関連するレシピ



トーストセット



アップルトーストセット



フレンチトーストセット



ピザトーストセット

## 使用付属品



黒皿 上段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## カロリー

77kcal

## 塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

## 朝食セット（副菜）のコツ

### 容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。



### アルミケースや耐熱容器に

サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

### 楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

### 加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してから **グリル** で様子を見ながら加熱します。