




いり卵



作りかた

1. 卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に入れ、黒皿にのせる。
2. 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

	使用付属品		カロリー	塩分
	 黒皿 上段  テーブルプレート  給水タンク 満水		86kcal	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（溶きほぐす）	1個	2個		
A 牛乳	大さじ1/2	大さじ1		
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1		
A 塩	少々	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。

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

