

Recipe

高タンパクのふわとろ卵料理

オニオンベース オーブンベジエッグ



Let's cooking!

((下処理))

- 玉ねぎをレンジする(600wで6分)
- 耐熱容器にクッキングシートをしく

ラップで
文どくるみ
レンジ10分程
放置します

材料 (21cm x 26cm 1台)

- 鶏ミンチ... 300g
- 玉ねぎ... 1/4個(角切)
- 赤パプリカ... 1/4個(スライス)
- 塩... 小さじ1/3
- カレーパウダー(味付用)... 大さじ1
- 片栗粉... 大さじ2
- かぼちゃ... 100g(大きめ角切)
- 全卵... 3個
- 玉ねぎ... 2個(皮むき全体をラップで包みレンジ)
- 塩... 2g

作り方



① かぼちゃを耐熱容器に入れひたひたに水をカラレンジで4分(600w)加熱する(この作業系冬えたらオーブン200℃予熱する)



② レンチにした玉ねぎをブレンダーやミキサーでペースト状にする。別のボウルに全卵を割りほぐし塩と玉ねぎペースト、片栗粉を合わせる



③ フライパンに油をひき、②を入れ火が通ったらカレーパウダーと①を加え合わせる



④ ③に②を加え全体が合わさったらクッキングシートを敷いた型に流し入れ30分〜様子見ながら40分程火が通るまで加熱し完成

タンパク質たっぷり!
食物繊維やオリゴ糖成分で
腸活! 免疫力もアップできる一品

