

「土用の丑の日」の新定番 土用の卵

昔から日本では、鰻のような栄養価の高いものを食べて、夏バテを防ぐ習慣がありました。“完全栄養食”といわれる卵もそのひとつ。今年、イオンは「土用の卵」をご提案いたします。



# ふんわりだし巻き卵の うな玉丼

●材料(2人分)●

- うなぎ蒲焼……………1尾
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- 白だし……………10ml
- 水……………1/2カップ(100ml)
- 片栗粉……………小さじ1
- 薬味ねぎ(小口切り)……………30g
- ごはん……………丼2杯分

●作り方●

- ① 卵に白だし・水・片栗粉・薬味ねぎを加えて混ぜる。
- ② 玉子焼き器などに薄く油(分量外)をひき、①を1/3量注いで広げ、火が通ってきたらへらなどを使って巻き、繰り返して厚焼き玉子にしたら、3cm四方に切る。
- ③ うなぎ蒲焼は水で表面をサッと洗いフライパンに入れる。酒大さじ1(分量外)を加え、ふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにしたら、取り出して3cm四方に切る。
- ④ 丼にごはんを盛り、②と③を交互に並べて、うなぎ蒲焼に添付のタレをかける。

カロリー(1人分)  
669kcal

食塩相当量(1人分)  
1.8g

四群点数  
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

# ガリバタ鶏 ロコモコ丼

香ばしいバターしょうゆのチキンと、濃厚な卵で  
まろやかな味わいに!



## ● 材料(3人分) ●

- 鶏もも肉(2cm角に切り、片栗粉大さじ1をまぶす)・・・1枚(250g)
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- 長(白)ねぎ(斜め切り)・・・1本(100g)
- サラダ油・・・・・・・・大さじ2
- ふなしめじ(石づきを落とし小房に分ける)・・・1パック(100g)
- ごはん・・・・・・・・丼3杯分
- 味の素「Cook Do」きょうの大皿ガリバタ鶏用・・・・・・・・1箱
- トマト(くし形切り)・・・・・・・・1個
- かいわれ大根(根を切り落とす)・・・・・・・・適宜

## ● 作り方 ●

- ① フライパンに油大さじ1を熱し、鶏肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、油大さじ1/2を加え、長(白)ねぎ・ふなしめじを加えて弱火でしんなりするまで炒め、火を止める。
- ③ ②に「きょうの大皿」を加えて、再び中火で炒め合わせる。
- ④ 別のフライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑤ 器にご飯をよそい、③を盛り、④をのせ、トマト・かいわれ大根を添える。

カロリー (1人分)	食塩相当量 (1人分)	四群点数 (1人分)	1群	2群	3群	4群
747kcal	1.7g		●	●	●	●

※1日の目標値に対する目安。

## ● 卵の黄身が濃いものは栄養価が高い? ●

卵は商品によって黄身の色が違うことがあります。なんとなく黄身が濃い方が栄養分が豊富で、薄いものは栄養分が少ないというイメージがありませんか? 実際には黄身の色の違いはエサの配合によるもので、黄身の色が濃いからといって必ずしも栄養価が高いわけではありません。

※写真はイメージです。

# 豚トマふわたま丼

## ●材料(2人分)●

- 豚肉こま切れ(2~3cm幅に切る)・150g
- サラダ油……………大さじ1
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- ごはん……………丼2杯分
- オクラ(茹でて小口切り)……………2本
- 大葉(千切り)……………3枚
- 刻みのり……………適量
- トマトケチャップ……………大さじ2
- 味噌……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1
- すりおろししょうが……………5g

A  
(混ぜる)

## ●作り方●

- ① フライパンに油を熱し、卵を流し入れてふわとろ卵を焼いたら、一度取り出しておく。
- ② ①のフライパンで豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらAを加え炒め合わせる。
- ③ 丼にごはんを盛り、のり・①・②の順に盛り付け、オクラ・大葉を添える。  
※食べるときは全体を混ぜながらお召し上がりください。

カロリー(1人分)

626kcal

食塩相当量(1人分)

2.0g

四群点数

(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。

## 殻が白い卵と茶色の卵は何が違うの？

一般的に茶色の卵の方が値段が高いことが多いので、「茶色い方がおいしい」とか、「栄養価が高い」と思っている方も多いかもしれませんが、実はこの二つに大きな違いはありません。卵を産む鶏の色が白いと白い卵が、茶褐色の鶏からは茶色の卵が産まれる傾向があるそうです。

卵とケチャップは相性抜群。  
ふわふわ卵が  
ケチャップベースの  
タレとよく絡むよ。



栄養素の種類が豊富な卵と旬のトマトをぼん酢で炒めた夏場にピッタリなメニュー。



# 卵とトマトのぼん酢炒め丼

## ● 材料 (2人分) ●

- トマト (くし形に切る) ..... 1個
- ぼん酢 ..... 大さじ1・1/2
- 卵 (溶きほぐす) ..... 2個
- ごま油 ..... 大さじ1
- たまねぎ (5mm幅に切る) ..... 1/4個
- こしょう ..... 少々
- ツナ缶 (油を切る) ..... 1/2缶 (40g)
- 薬味ねぎ (小口切り) ..... 適量
- 牛乳 ..... 大さじ1
- ごはん ..... 丼2杯分

## ● 作り方 ●

- ① 卵・牛乳・こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を熱し、トマト・たまねぎ・ツナを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒めたら、具材をフライパンの脇に寄せる。
- ③ ②の空いたスペースに①を流し入れ、固まってきた所からヘラでザックリと混ぜ、卵に火を通しながら混ぜ合わせ、仕上げにフライパンの端からぼん酢を回し入れ、サッと味をなじませる。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかけ、薬味ねぎを散らす。

カロリー (1人分) : 571kcal  
 食塩相当量 (1人分) : 1.4g  
 四群点数 (1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。



ピリ辛味に、  
卵のコクとまろやかさが  
加わって  
おいしくなるよ。

# 黄金ビビンバ

## ● 材料(4人分) ●

- ごはん…………… 4人分
- 牛肉切り落とし(細切り) ……200g
- にんじん(千切り)…………… 1/3本
- 豆もやし…………… 1袋(150g)
- ほうれんそう  
(長さ5cmに切る)…………… 1束(200g)
- 白菜キムチ…………… 適量
- 卵黄…………… 4個分
- 焼肉のタレ…………… 大さじ12
- ごま油…………… 適量

## ● 作り方 ●

- ① にんじん・ほうれんそう・豆もやしをそれぞれ下茹でし、ごま油をまぶす。
- ② 牛肉に焼肉のタレ大さじ4で下味をつける。ホットプレートにごま油を熱し、牛肉を炒めたら一旦取り出しておく。
- ③ ②のホットプレートでごはんを押さえつけるように焼き、①・②・キムチをのせ、卵黄を落とす。
- ④ ③に焼肉のタレ大さじ8を回しかけ、よく混ぜ合わせる。  
※お好みに韓国のに・いりごま・松の実などを散らしてお召し上がりください。  
※タレの味に応じて分量はお好みに調整ください。

※写真はイメージです。

カロリー  
(1人分)  
586kcal

食塩相当量  
(1人分)  
3.1g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。

# 夏野菜の クイックキーマカレー



半熟玉子を絡めれば  
マイルドな辛さで  
お子さまも楽しめるよ。



※写真はイメージです。

## ● 材料(6人分) ●

- とうもろこし……………1本
- 牛豚ミンチ……………250g
- 【たまねぎ(1cmの角切り)…300g
- A •にんにく(みじん切り)…1片
- 【しょうが(みじん切り)…1片
- なす(1.5cmの角切りにし、水につける)……………2本
- トマト(1.5cmの角切り)……………2個
- 水……………2カップ(400ml)
- カレールウ……………6人分
- ごはん……………6人分
- 卵(半熟に茹でる)……………3個
- パセリ(みじん切り)……………適量

## ● 作り方 ●

- ① とうもろこしは皮をむき、半分に折り、芯に沿って粒を削りとってほぐす。
- ② フライパンを熱し、牛豚ミンチを入れて炒め、色が変わってきたらAを加えて、さらに香りが出るまで炒める。
- ③ ②に水気を切ったなす・トマト・①を加えて軽く炒め、水を加えて煮込む。沸騰したらアクを取り、さらに5分ほど煮込む。
- ④ ③の火を止めルウを割り入れて溶かしたら、弱火でさらに5分煮込む。
- ⑤ 皿にごはんを盛り、④をかけ、半分に切った半熟玉子をのせ、パセリを散らす。

カロリー  
(1人分)  
550kcal

食塩相当量  
(1人分)  
2.3g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。

昆布だしの  
うま味がきいた  
しょうゆ味で、  
卵と相性抜群。



## 豆腐の卵とじ丼

### ● 材料(3人分) ●

- 木綿豆腐 (12等分に切り水気を切る) …… 200g
- キッコーマン うちのごはん すきやき肉豆腐 …… 1袋
- 卵(溶きほぐす) …… 2個
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- ごはん …… 丼3杯分
- 薬味ねぎ(小口切り) …… 適量

### ● 作り方 ●

- ① フライパンに油を熱し、豆腐の両面を中火で焼き色がつくまで焼く。
- ② 弱火にして「うちのごはん」のそうざいの具・特製しょうゆを加え、中火で軽くからませたら、卵を加えて好みの固さまで加熱する。
- ③ 器にごはんを盛り、②を盛りつけ、薬味ねぎを散らす。

カロリー  
(1人分)

522kcal

食塩相当量  
(1人分)

1.2g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

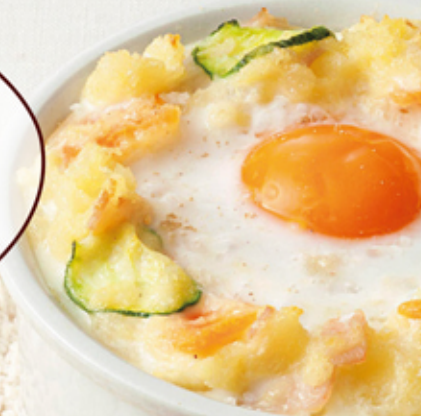
3群

4群

※1日の目標値に対する目安。

# ポテトサラダが大活躍！ おとし卵グラタン

ポテサラを使って  
簡単アレンジ！  
卵をのせて焼くだけで  
グラタンに。



メニュー提供：  
キュービー株式会社  
※写真はイメージです。

## ● 材料(2人分) ●

- じゃがいも ..... 2個
- たまねぎ(薄切り) ..... 1/4個
- にんじん(いちょう切り) ..... 1/4本
- きゅうり(輪切り) ..... 1/4本
- ハム(短冊切り) ..... 2枚
- 卵 ..... 2個
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- マヨネーズ ..... 大さじ5

## ● 作り方 ●

- ① じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジ(500W)で約6分30秒加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ② 耐熱皿にたまねぎ・にんじんをのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
- ③ ①にきゅうり・ハム・②を加え、マヨネーズで全体を和え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ココット皿に③を入れ、真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。
- ⑤ オーブントースターで約7分焼き、塩・こしょうを振る。

カロリー  
(1人分)

436kcal

食塩相当量  
(1人分)

1.6g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。



低カロリー、  
高たんぱくの鶏肉に、  
玉子と野菜で  
バランスの良い一品。



# 温玉チキンサラダ 味噌ヨーグルトソースかけ

## ● 材料(4人分) ●

- レタス(一口大にちぎる)……………70g
- みずな(4cm幅に切る)……………70g
- 野菜 • きゅうり(千切り)……………1/2本
- 赤たまねぎ(薄切り)……………1/4個
- みょうが(千切り)……………1/2個
- 温泉玉子……………1個
- サラダチキン(厚さ7mmに切る)…120g

- 味噌ヨーグルトソース(混ぜる)
- ヨーグルト……………大さじ4
- 白味噌……………大さじ4
- すりおろししょうが…少々



## ● 作り方 ●

- ① 野菜は余分な水分を取り、すべてを混ぜ合わせ皿に盛る。
- ② サラダチキンを①にのせ、温泉玉子を中央に置き、ヨーグルトソースをかける。  
※食べる時は玉子を崩しながらお召し上がりください。

カロリー  
(1人分)  
115kcal

食塩相当量  
(1人分)  
1.8g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。



# フラワーチキンラーメン

## ● 材料(1人分) ●

- 日清食品 チキンラーメン…………… |食分
- 卵…………… |個
- パプリカ(厚さ8~10mmの輪切り)…………… 輪切り |個分
- お湯…………… 2カップ(400ml)

## ● 作り方 ●

- ① フライパンに油(分量外)を熱し、パプリカの両面をサッと炒める。
- ② 器に「チキンラーメン」を入れ、その上に①を置き、卵を割り入れる。
- ③ ②の黄身と白身の間を中心にゆっくりとお湯を回しかけたら、ふたをして3分待つ。  
※お好みでパセリ・ブラックペッパーなどをかけてお召し上がりください。

カロリー  
(1人分)  
470kcal

食塩相当量  
(1人分)  
5.8g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。