

定番

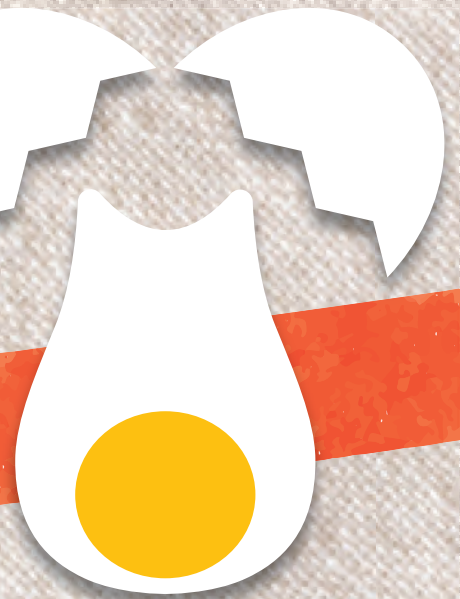
鶏肉と卵のレシピ

下

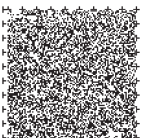
巻



卵編



公益財団法人 すこやか食生活協会



この本は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

はじめに

鶏肉と卵は毎日の食事で幅広く使われる馴染み深い食材です。

鶏肉は高たんぱく、低脂肪、低カロリーで、基本的にどんな調理法にも合う便利な食材です。

卵は良質なたんぱく質やビタミン類を豊富に含み、完全栄養食品とも言われています。手に入れやすく、普段の食事に手軽に取り入れることができます。

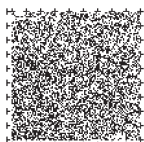
この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成により、「鶏肉と卵の定番レシピ」を作成いたしました。

日々の献立にお役立ていただければ幸いです。

令和7年2月

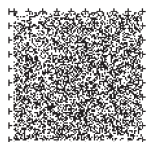
公益財団法人すこやか食生活協会

理事長 伊藤 健一



本書について

- この冊子は「鶏肉と卵の定番レシピ」上下巻の下巻(卵編)です。卵を使った料理のレシピ14品と卵の知識について紹介しています。
- 下巻のページ数は38ページです。
- 各ページの下に、音声コード「Uni-Voice (ユニボイス)」とその位置を示す切り欠きがついています。音声コードを専用のスマートフォンアプリ「Uni-Voice」、音声コード読み取り装置「スピーチオ」や「テルミー」で読み取ると、本書の内容を音声で聴くことができます。

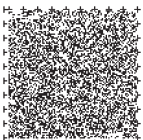


目次

レシピ中の決まりごと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

基本料理

- 1 ゆで卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 2 目玉焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 3 レンジで温泉卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4 炒り卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 5 卵焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 6 プレーンオムレツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

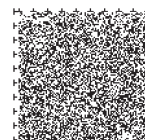


アレンジ料理

- 7 茶わん蒸し 18
- 8 トマトと卵の中華炒め 20
- 9 ねぎ焼き 22
- 10 卵サンド 24
- 11 カルボナーラ 26
- 12 かつ丼 28
- 13 和風かき玉汁 30
- 14 蒸しプリン 32

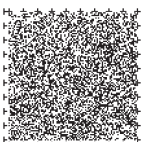
卵の知識 34

(参考)レンジで作るカラメルソース 38

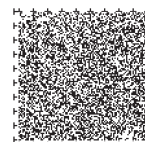


レシピ中の決まりごと

- 計量の単位は、1カップは200mL、大さじ1は15mL、小さじ1は5mLです。
- 少々は、親指と人差し指の2本の指先でつまんだ分量です。小さじ1/8程度。
- ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本の指先でつまんだ分量です。小さじ1/5程度。
- 調理時間は使用する調理器具や火加減等によって変わるため、目安にしてください。
- 電子レンジの加熱時間は600Wを基準にしています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間を目安にしてください。

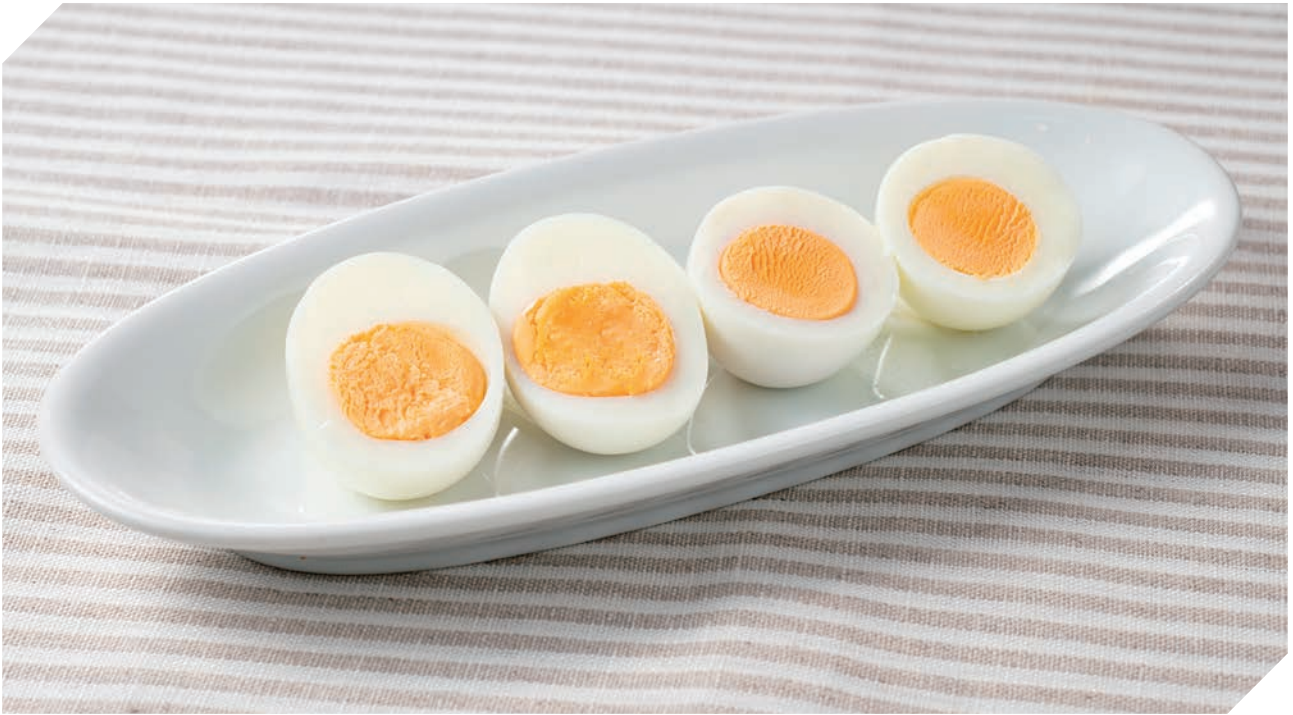


- 電子レンジで加熱後は容器や中身が熱くなっているため、鍋つかみを使うなど注意して取り出してください。特にラップをはずした時の蒸気は高温なので、注意してください。
- 野菜類は特に指定がない場合は、水洗いし、適宜、皮をむき、種やへたを除いてから調理してください。



1

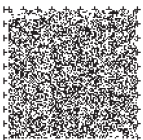
ゆで卵



材料 (2人分)

卵 … 2個

酢 … 大さじ 1



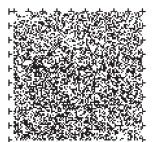


15分



作り方

- ① 鍋に卵が隠れるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したら火を止めて酢を加える。
 - ② 卵を冷蔵庫から取り出してお玉にのせ、1個ずつそっと①の鍋に入れる。ふたをして弱火で12分ゆでる。
 - ③ 穴あきお玉で卵をすくい、水をはったボウルに入れて冷やす。途中、水をかえて冷やす。
- * 水を捨てたボウルにゆで卵を入れ、何度か揺らして殻にひびをたくさん入れると殻がむきやすい。
 - * 固ゆで卵は12分、半熟卵は7~8分ゆでる。
 - * 味玉の作り方：ポリ袋にめんつゆ（3倍濃縮）大さじ2、殻をむいたゆで卵を入れ、袋の口を縛り、冷蔵庫におく（1時間以上）。



2

目玉焼き

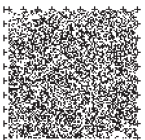


材料 (1人分)

卵 … 1 個

サラダ油 … 大さじ 1/2

しょうゆ又はソース、塩、こしょう (お好みで) …
適量



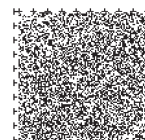


5分



作り方

- ① 小さめの容器に卵を割り入れる。
 - ② フライパンにサラダ油を入れ、強火で 30 秒熱したら中火にし、①の卵をそっと入れる。
 - ③ 2 分ほど焼き、カリカリと音がして香ばしい香りがしたら火を止める。
 - ④ 器に盛り、お好みでしょうゆ又はソース、塩、こしょうをかける。
- * ハムエッグにする場合は、フライパンにサラダ油、ハム、卵の順に入れ、目玉焼きと同じように焼く。



3

レンジで温泉卵

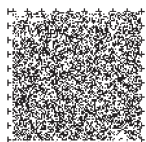


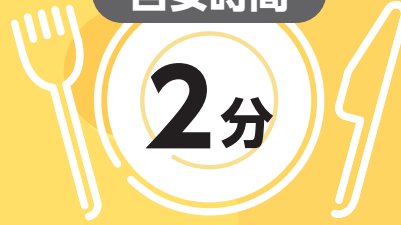
材料 (1人分)

卵 … 1 個

水 … 1/4 カップ (50mL)

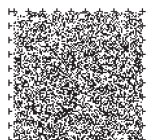
めんつゆ又はしょうゆ (お好みで) … 適量





作り方

- ① 直径 15cm程度の耐熱容器に卵を割り入れる。
 - ② 卵黄に楊枝を 1 回だけ刺し、水を加える。
 - ③ ラップはかけずに電子レンジ (600W) で 40～50 秒加熱する。
 - ④ 穴あきお玉に③の温泉卵をそっと入れて水を切る。
 - ⑤ 器に盛り、お好みでめんつゆ又はしょうゆをかける。
- * お好みの固さにする場合は 10 秒ずつ電子レンジにかけて様子を見る。



4

炒り卵

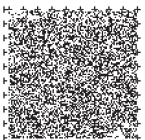


材料 (2人分)

卵 … 2 個

砂糖 … 小さじ 2

塩 … ひとつまみ



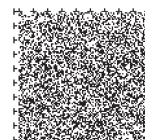


5分



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖と塩を加える。菜箸の先を少し開いて底につけ、白身のこしを切るようによく混ぜる。
 - ② フライパンに①の卵液を入れて弱火にかける。菜箸を4本持ち、全体を大きく混ぜて炒りつける。1～2分して卵液がポロポロになってきたら火を止める。さらに1分ほど混ぜ続ける。
 - ③ 器に盛る。
- * 炒り時間が長すぎるとパサつくので加減する。
 - * 菜箸の代わりに泡立て器、フライパンの代わりに鍋を使用してもよい。



5

卵焼き



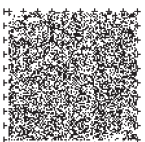
材料 (2~3人分)

卵 … 3個

砂糖 … 小さじ3

塩 … ひとつまみ

サラダ油 … 大さじ1



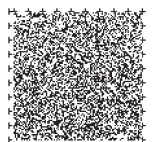


10分



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れる。菜箸の先を少し開いて底につけ、白身のこしを切るように100回くらい混ぜる。砂糖、塩を加えてさらに30回くらい混ぜる。
- ② 卵焼き器にサラダ油を入れ、強火で30秒熱したら中火にする。卵液を1/4量入れ、全体に広げる。奥から手前に折りたたむ様に巻く。
- ③ 手前に来た卵焼きを奥に移動し、残りの卵液の半量を入れる。卵焼きを持ち上げ、卵焼きの下に卵液が行き渡るように卵焼き器を傾ける。②と同様に奥から手前に巻く。焦げつきそうなら弱火にする。
- ④ 卵焼きを奥に移動し、残りの卵液を入れ、③の工程を繰り返す。形を整えて火を止める。
- ⑤ まな板にのせ、食べやすい大きさに切る。



6

プレーンオムレツ



材料 (1人分)

卵 … 2 個

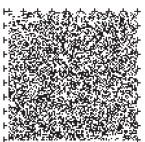
マヨネーズ … 小さじ 2

塩 … 小さじ 1/4

こしょう … 少々

バター … 10g

トマトケチャップ・乾燥パセリ … 各適量



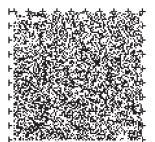


5分



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ、塩、こしょうを加える。菜箸の先を少し開いて底につけ、80回ほど混ぜる。
 - ② フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたら強火にして①の卵液を一気に流し入れる。耐熱性のゴムベラで15回ほど大きくかき混ぜる。火を止め、ゴムベラで端に寄せて形を整える。
 - ③ 器にあけ、卵にキッチンペーパーをかぶせて上から押さえ、ラグビーボウルのような形に整える。トマトケチャップをかけ、乾燥パセリをふる。
- * 直径20cmのフライパンを使うときれいに仕上がる。



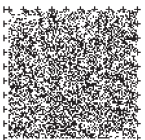
7

茶わん蒸し



材料 (2人分)

- 卵 … 1 個
- 水 … 3/4 カップ (150mL)
- 白だし … 大さじ 1
- 塩 … ひとつまみ
- しいたけ … 1 枚
- かまぼこ (5mm厚さ) … 4 枚
- ゆでむきえび … 2 尾
- 三つ葉 … 少々



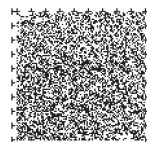


10分



作り方

- ① しいたけは石づきを切り落として細切りにする。三つ葉はざく切りにし、飾り用に少し取り分けておく。
- ② ボウルに卵を割り入れる。菜箸の先を少し開いて底につけ、白身のこしを切るようによく混ぜる。水と白だし、塩を加えてよく混ぜ、茶こしで濾す。
- ③ 耐熱容器 2 個にしいたけ、かまぼこ、ゆでむきえび、三つ葉を半量ずつ入れ、②の卵液を半量ずつ注ぐ。
- ④ 軽くラップをして電子レンジ (600W) で 3 分加熱する。固まっていないようならさらに 10 秒ずつ追加して加熱する。
- ⑤ ラップをはずし、三つ葉を飾る。



8

トマトと卵の中華炒め



材料 (2人分)

トマト … 1 個 (約 150g)

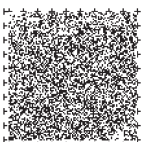
卵 … 2 個

鶏ガラスープの素 … 小さじ 1

塩・こしょう … 各少々

ごま油 … 大さじ 1

粗びきこしょう (お好みで) … 少々



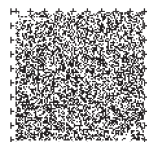


15分



作り方

- ① トマトはくし形に切る。
 - ② ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐす。鶏ガラスープの素を加えて混ぜる。
 - ③ フライパンにごま油大さじ 1/2 を入れて熱し、トマトを加えて強火で 1 分炒める。塩、こしょうをしてから②のボウルに加える。
 - ④ フライパンにごま油大さじ 1/2 を再び入れ、ボウルの中身を一気に入れて強火にかける。30 秒くらいしてふちがかたまってきたら木べらで大きくかき混ぜ、すぐ火を止める。
 - ⑤ 器に盛り、お好みで粗びきこしょうをふる。
- * トマトの代わりに半分に切ったミニトマトでもよい。



9

ねぎ焼き



材料 (2人分)

卵 … 2 個

長ねぎ … 1 本

天かす … 大さじ 4

薄力粉 … 100g

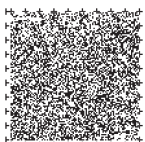
サラダ油 … 小さじ 2

ソース・マヨネーズ (お好みで) … 各適量

顆粒だし … 小さじ 1

A 塩・砂糖 … 各ひとつまみ

水 … 1/2 カップ



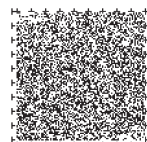


20分



作り方

- ① 卵は溶きほぐす。
 - ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
 - ③ ボウルに薄力粉と A を入れてよく混ぜる。長ねぎ、天かす、溶き卵を加え、さっくりと混ぜる。
 - ④ フライパンにサラダ油を入れ、③の生地を流し入れて平らにして中火にかける。3分焼いて裏返し、ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
 - ⑤ 器に盛り、お好みでソース、マヨネーズをかける。
- * 長ねぎの代わりに九条ねぎでもよい。
 - * 豚バラ肉をのせて焼いたり、干しえびを混ぜ込んで焼いてもおいしい。



10

卵サンド



材料 (2人分)

卵 … 2 個

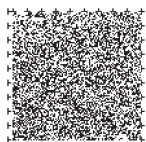
マヨネーズ … 大さじ 3~4

砂糖 … ひとつまみ

塩・こしょう … 各少々

バター… 10g

食パン (8 枚切り)… 2 枚



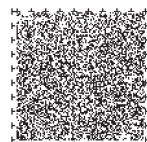


20分



作り方

- ① 固ゆで卵を作る。(作り方は 6 ページ)
 - ② ゆで卵は殻をむいて半分に切り、黄身はボウルに入れる。白身は細かく刻んでからボウルに加える。
 - ③ ②のボウルにマヨネーズ、砂糖、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
 - ④ 柔らかくしたバターを食パンに塗り、ボウルの具をはさみ、上から軽く押さえる。ラップで包み、しばらく冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切る。
- * お好みでバターを塗った後にマスタードを塗ってもおいしい。
 - * 目安時間は冷蔵庫で冷やす時間を除く。



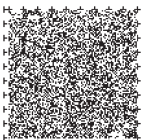
11

カルボナーラ



材料 (2人分)

- スパゲッティ… 160g
- ベーコン (厚切り)… 80g
- にんにく … 1 かけ分
- オリーブオイル … 大さじ 2
- 牛乳 … 1 カップ
- 卵 … 2 個
- パルメザンチーズ … 大さじ 2~3
- 塩 … ひとつまみ
- 粗びきこしょう … 少々



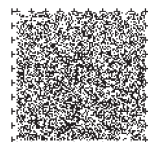


20分



作り方

- ① ベーコンは 5mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 卵は溶いてパルメザンチーズ、塩を混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、ベーコン、にんにくを入れて中火で炒め、カリっとしてきたら牛乳を加えて弱火で 1 分煮る。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩少々(分量外)を加え、スパゲッティをゆでる。袋の表示時間の 1 分前にゆで上げる。
- ⑤ ③のフライパンに④のスパゲッティを加え、中火で 1 分煮る。火を止めて②の卵液を加え、菜箸で大きく円を描くように 30~40 回ほど混ぜ、トロツとさせる。
- ⑥ 器に盛り、粗びきこしょうをふる。



12

かつ丼



材料 (2人分)

卵 … 2～3 個

玉ねぎ … 中 1/2 個

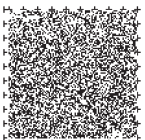
とんかつ (市販) … 1～2 枚

水 … 1 カップ

めんつゆ (3 倍濃縮) … 1/4 カップ (50mL)

温かいごはん … 適量

刻んだ三つ葉・紅しょうが (お好みで) … 各適量



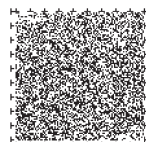


15分



作り方

- ① 卵は溶きほぐす。
 - ② 玉ねぎは薄切りにする。
 - ③ とんかつは食べやすい大きさに切る。
 - ④ フライパンに水、めんつゆ、玉ねぎを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして3分煮る。
 - ⑤ とんかつを加え、ふたをして1分煮る。溶き卵をまわし入れ、再びふたをして1分くらい煮て火を止める。
 - ⑥ 丼にご飯を盛り、⑤をのせる。お好みで刻んだ三つ葉や紅しょうがをのせる。
- * とんかつはローズかつでもヒレかつでもよい。とんかつの代わりにコロッケでもおいしい。
- * 卵は余熱でも火が入るので、煮加減はお好みで調節する。



13

和風かき玉汁



材料 (2~3人分)

卵 … 1 個

水 … 2 と 1/2 カップ (500mL)

青ねぎ (小口切り) … 少々

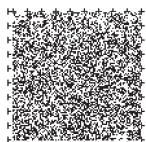
しょうゆ … 小さじ 2

A 塩 … ひとつまみ

顆粒だし … 小さじ 2

B 片栗粉 … 小さじ 2

水 … 大さじ 1



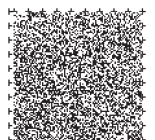


10分



作り方

- ① 卵は溶きほぐす。
 - ② 小鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したら A を加える。B の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
 - ③ 再び沸騰したところに溶き卵を穴あきお玉を通して入れ、すぐに火を止める。
 - ④ 器に盛り、青ねぎをのせる。
- * A は白だし大さじ 2、しょうゆ小さじ 2 でもよい。
- * 青ねぎの代わりに三つ葉でもよい。



14

蒸しプリン



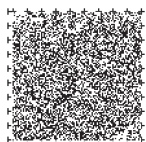
材料 (1個80mLの耐熱容器5個分)

卵 … 2個

砂糖 … 60g

牛乳 … 1と1/2カップ (300mL)

カラメルソース (作り方は 38 ページ) … 適量



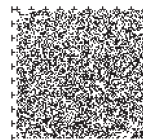


25分



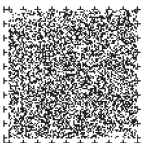
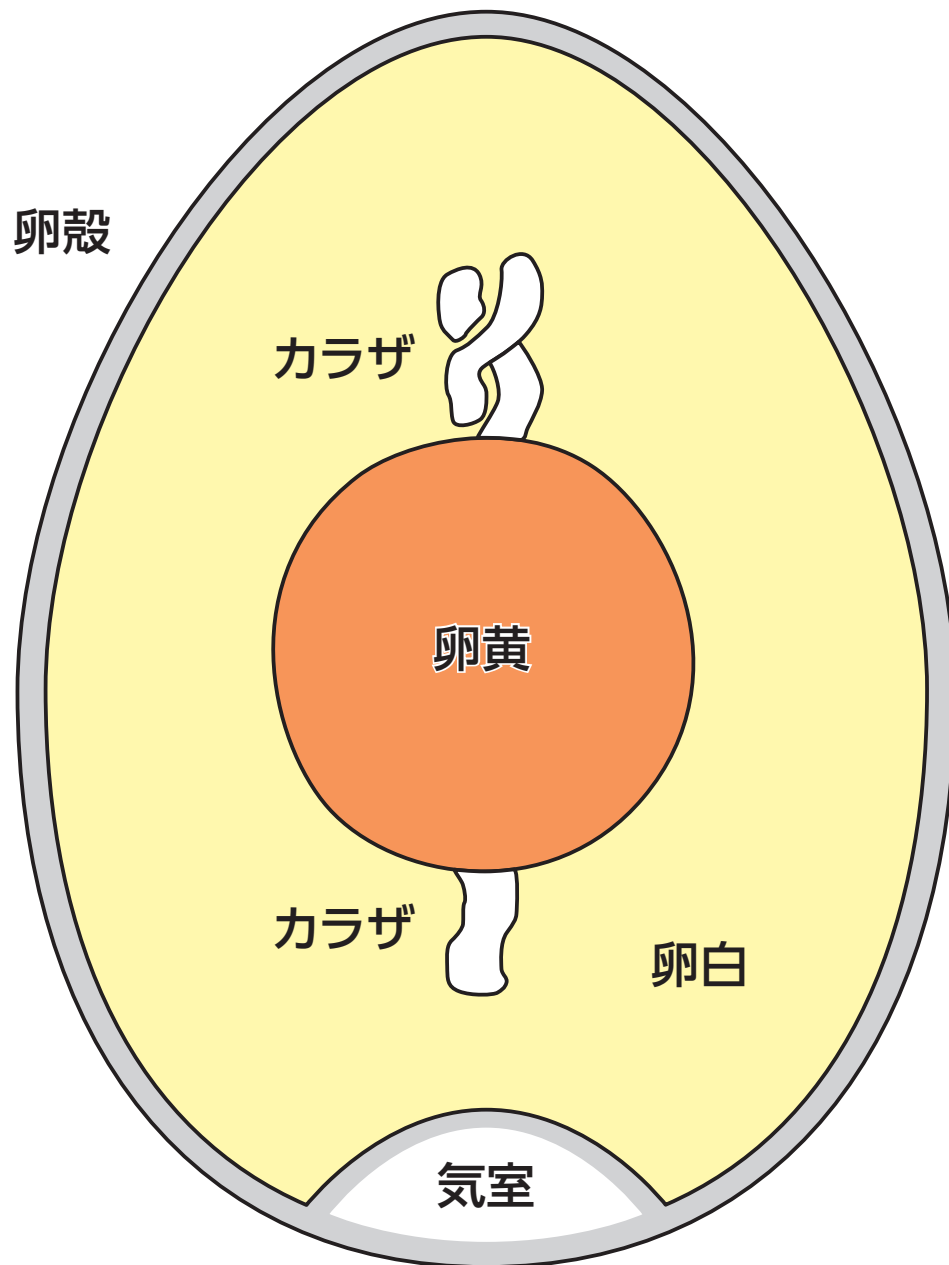
作り方

- ① ボウルに卵を割り入れてよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
 - ② 耐熱容器に牛乳を入れて電子レンジ (600W) で1分加熱する。
 - ③ ①のボウルに②の牛乳を加えてよく混ぜたら茶こしで濾し、耐熱容器5個に入れる。アルミホイルでふたをする。
 - ④ フライパンにキッチンペーパーを敷き、水を底から2~3cmの高さまで入れる。③の耐熱容器を並べ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして12~13分蒸す。火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤ 冷やしたプリンにカラメルソースをかける。
- * 牛乳の半量を生クリームに代えてもよい。
 - * 目安時間は冷蔵庫で冷やす時間を除く。



卵の知識

1. 卵の構造



①卵殻(らんかく)

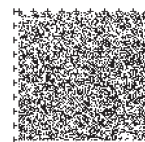
卵の殻には気孔と呼ばれる小さな穴が無数にあり、胚(ひよこになる部分)の呼吸に必要な酸素を取り入れます。においの強い食品を近くに置かないようにしましょう。

②卵白

粘度の低い「水様卵白」と粘度の高い「濃厚卵白」からなります。カラザは卵黄の位置を一定に保つ役割があります。

③卵黄

約50%の水分と脂質・たんぱく質で構成。胚を有し、新鮮な卵ほど卵黄膜に張りがあり、卵黄自体が盛り上がります。

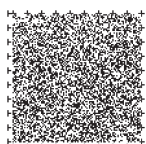


④気室

殻の丸い方にできる空気の層。卵黄が殻に直接接触れるのを避けることで鮮度を保てるため、卵は尖った方を下にして保管しましょう。

2. 卵黄の色

卵黄の色は、ニワトリが食べている飼料によって決まります。黄色の強い草やトウモロコシが多いと黄色が強くなり、飼料用米やマイロ(飼料用穀物)などが多いと淡くなります。パプリカやカニの甲羅の色素を飼料に配合すると赤色が強くなります。卵黄の色の濃淡と栄養価には直接的な関係はありません。

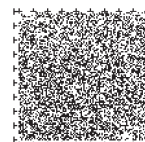


3. 卵の栄養

私たちが生きていくために必要な栄養素は五大栄養素と呼ばれ、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質・食物繊維)、ビタミン、ミネラルに分類されています。卵はビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素を摂取することができることから、「完全栄養食品」と呼ばれています。

一方で、卵の食べ過ぎは体内にコレステロールが溜まり、疾病リスクが高まるといわれていましたが、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でこのリスクは裏付けがないとし、摂取制限を撤廃しています。

出典：農林水産省aff2018年9月号、2024年4月号



(参考)レンジで作る カラメルソース

● 材料

砂糖…大さじ2

水…小さじ2

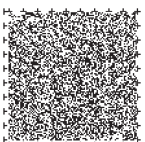
お湯…大さじ1

● 作り方

電子レンジ対応の耐熱性のコーヒーカップに砂糖、水を入れ、ラップはかけずに電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、そのまま2分おく。飛びはねに注意しながらお湯を加え、よく混ぜる。

* 加熱すると非常に高温になるため、取り出すときは鍋つかみや布巾を使う。

* お湯を加える際、はねやすいので火傷には十分注意する。



鶏肉と卵の定番レシピ

下巻 卵編

令和7年2月

制作 / 公益財団法人すこやか食生活協会

〒103-0023

東京都中央区日本橋本町2-6-13 山三ビル

TEL 03-5641-5311

「すこやか食生活ネット」

<http://www.sukoyakanet.or.jp>



「料理レシピ集」

<http://sukoyakanet.or.jp/recipe-db2/>

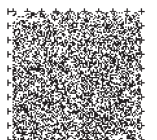


助成 / 一般財団法人日本宝くじ協会



料理 / こいけけいこ(料理家・栄養士)

写真 / あべひろし





一輪車



宝くじ桜



子宮がん検診車



宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



救急普及啓発広報車



宝くじドリームジャンボ絵本



集会用テント



「健康手帳」(冊子)

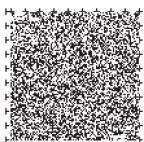


ベンチ



リスザル展示施設

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会 <https://jla-takarakuji.or.jp/>

