ノーサイドたまご
パワーアップ
レシピ集



ファンと調理・栄養専門学生から届いた
５９のパワーアップレシピ

松本米穀精麦株式会社

ごあいさつ

ノーサイドたまごは、地元のラグビーチームである
埼玉パナソニックワイルドナイツを応援する
熊谷生まれのたまごです。

「試合が終われば、敵も味方もない」
その精神を名に込めて、食卓にエネルギーを届けたい。
そんな想いから、このレシピコンテストは始まりました。

「選手に届けるパワーアップレシピを、
ファンの皆さんと一緒に作りたい。」

応募は 59 レシピ。
Instagram から届いたファンの皆さまの 49 レシピと、
埼玉県調理師専門学校・栄養専門学校からの 10 レシピ。

朝食の定番から、試合観戦のおにぎらず、
選手の体づくりを意識した高タンパクメニューまで。
どのレシピにも、食べる人への想いが詰まっています。

この冊子のレシピが、選手の力になり、
ご家庭の食卓に笑顔を届けられれば幸いです。

松本米穀精麦株式会社

本レシピコンテストは、埼玉パナソニックワイルドナイツを応援する企画として、
2026 年 2 月 14 日から 3 月 28 日まで Instagram で開催しました。
松本米穀精麦の社内審査と、管理栄養士による最終審査を経て、
グランプリ 1 作品・準グランプリ 3 作品を選出。
埼玉県調理師専門学校・埼玉県栄養専門学校からも特別にご協力いただきました。

グランプリ

たまごのスタミナ肉巻き

@konoringo_1024





たんぱく質◎◎（卵４個＋豚肉で約 40g 超）／ビタミン B1（豚肉）

審査員からのコメント

体づくりに欠かせないたんぱく質がしっかりととれることに加え、にんにくや調味料の工夫で食欲を促進するメニューだと感じました。ご飯も進みやすく、疲労回復や筋肉強化につながる一品。

【材料】

- ゆで卵４個
- 豚ロース (生姜焼き用) 6 枚
- 小麦粉
- タレ : 醤油、酒 各大さじ 2、みりん大さじ 1、はちみつ大さじ 1 ～ 2、ニンニク大さじ 1

【作り方】

1. 豚ロース 2 枚を縦半分に切る
2. 細い肉でたまごを縦に 1 周巻く
3. ロース肉で包み小麦粉を振る
4. 塩コショウし焼く
5. タレを投入し弱火で煮詰め絡める
6. 半分に切って盛る

審査員からのコメント
疲労回復の効果があるビタミン B1 を多く含む豚肉を使用し、ごはんが進むボリュームのある料理です。

準グランプリ

パワーアップスープ

@nosideegg



【材料 /4 人分】

- 豚肉　40g
- 人参　5cm
- えのき　1/4 束
- 長ねぎ　1/2 本
- にら　1/3 束
- たまごＬ玉　１個
- にんにく
- 中華スープの素・コチュジャン・しょうゆ・白ごま・ごま油・片栗粉
- 水　600cc

【作り方】

1. ごま油とにんにくで香りを出す
2. 豚肉→人参を炒め水を加え煮る
3. えのき・長ねぎ・にらを入れ煮る
4. 調味料を入れる
5. 水溶き片栗粉→溶きたまご→ごま

たんぱく質〇 / カプサイシンで代謝 UP / 体を温める回復スープ

審査員からのコメント

具だくさんなスープで、体もあたたまるレシピ。

準グランプリ

筋肉増強パワーアップキッシュ　@emi295256



【材料】
- パイタルトカップ　1個
- ブロッコリー　5g
- 鶏むね肉　10g
- ツナ水煮缶　3g
- むき枝豆　4粒
- ミニトマト　1/4
- チーズ　5g
- たまご　10g
- 豆乳　7g
- 生クリーム　7g
- 塩・カレー粉　少々

【作り方】
1. ブロッコリーを茹でて冷ます
2. 鶏むね肉をレンジ加熱、ツナは水切り
3. 卵液を作る
4. パイカップにチーズ→具→卵液
5. 180度オーブンで15分焼く

高たんぱく・低脂肪・低糖質設計／ビタミンB1（枝豆）／カレー粉で食欲増進

審査員からのコメント
低脂質、高たんぱく質を意識したレシピ。香辛料で食欲を増進させる工夫も。

準グランプリ

抹茶プリンケーキ

@reirei0409



【材料】

- 18cm 丸型
- カラメル：グラニュー糖 35g
- プリン：牛乳 400cc、卵 2 個、砂糖 60g、抹茶 5g
- スポンジ：卵 1 個、砂糖 50g、薄力粉 40g、抹茶 5g、サラダ油 大さじ 1/2

たんぱく質○（卵 3 個 + 牛乳で約 22g）/ カテキン（抹茶）/ 2 層構造の贅沢スイーツ

【作り方】

1. カラメルを作り型に流す
2. プリン液を作り茶濾しで型に流す
3. 卵をしっかり泡立てスポンジ生地を作る
4. プリン液の上にスポンジ生地を流す
5. 蒸し器弱火 20 分→余熱 20 分
6. 冷やして型から出す

審査員からのコメント

甘さ控えめの抹茶が、試合後の疲れをそっとほどいてくれそうなレシピ。

審査員からの総評

ワイルドナイツ選手を応援するために、数多くのレシピが寄せられました。
主食からデザートまで、卵を使用したレシピのバリエーションが豊富で、卵の新たな可能性を感じながら楽しく拝見させていただきました。
手軽に調理できるものや、選手の補食として活用できそうなもの、疲労回復につながるものなど、栄養面もよく考えられており、ラグビー選手の体づくりに役立つレシピが多く見られました。
これからも、卵を使ったお料理をぜひ楽しんでください。

埼玉パナソニックワイルドナイツを応援しようと、素晴らしいレシピの応募がたくさん集まりました。どのレシピも選手のために、栄養たっぷりに工夫されており、とても美味しそうな料理ばかりでした。

Go Wild knights!! We are Blue!!
















レシピコンテストの開催に合わせて、ホームゲーム開催時に行ったキャンペーンの様子。
公式グッズをお買い上げのみなさんにノーサイドたまごをプレゼントして、
レシピコンテストについてお知らせしました。

1

たまご焼き・オムレツ

たまごそのものの味わいを楽しむレシピ

黄金のだし巻きたまご

@yuki.deli



たんぱく質◎（卵４個で約 24g）
/ 卵と出汁だけで勝負する王道

【材料】

- 卵　４～６個
- 出汁 卵１個につき大さじ１
- アレンジ：しらす・たらこ

【作り方】

1. 卵は泡立てないよう箸四本持ちで切るように溶く
2. フライパンをよく熱し薄く油をひく
3. 卵液を流し込み巻いていく
4. しらすやたらこを巻き込んでも◎

チーズマグマ・オムレツ　@yuki.deli



【材料】
- 卵　1個
- とろけるチーズ　10g~
- ケチャップ

【作り方】
1. 卵を溶きほぐす（こすと滑らかさUP）
2. フライパンを熱し薄く油を引く
3. 卵液を一気に流し中央をかきまぜたらチーズIN
4. トントンしながら半熟でお皿へ
5. ケチャップをかける

たんぱく質◯（卵＋チーズで約10g）/ カルシウム / 卵の味際立つ

ほうれん草とチーズの簡単オムレツ　@sonote_to_self



【材料】
- 卵　2個
- ほうれん草　1株
- チーズ　好みの量
- 牛乳　大さじ2
- 塩こしょう　少々

【作り方】
1. ほうれん草を2〜3cm幅に切る
2. 全部混ぜてフライパンに入れる
3. 蓋をして中〜弱火で約5分
4. ひっくり返さず切り分けて完成

たんぱく質◯（卵＋チーズで約18g）/ 鉄分 / カルシウム

簡単ニラ玉

@keiko.ken.jamuse



たんぱく質◯（卵３個で約 18g）
/ アリシン（ニラ）で B1 吸収促進
/ 疲労回復◎

【材料】
- 卵　３個
- ニラ　１束
- 鶏ガラスープの素　小さじ１
- ごま油　適量
- 塩こしょう　少々

【作り方】
1. 卵に鶏ガラスープの素・ごま油を加えてよく混ぜる
2. ごま油で卵をふんわり半熟にして取り出す
3. ニラをサッと炒める
4. 卵を戻して軽く混ぜ味を整える

たまごのトマト餡かけ

@sonote_to_self



たんぱく質◯（卵３個で約 18g）
/ リコピン（トマト）/ ビタミン C

【材料】
- 卵　３個　　• 塩　ひとつまみ
- トマト　１個
- かんたん酢 50ml、ポン酢 10ml
- 水溶き片栗粉　10ml
- ブロッコリースプラウト

【作り方】
1. たまごに塩を入れよくかき混ぜる
2. 半熟スクランブルエッグを作り皿に盛る
3. 酢・ポン酢・水溶き片栗粉でとろみ餡を作る
4. トマトを入れひと煮立ち
5. 卵にかけスプラウトを飾る

彩りカニカマ風たまご

@keiko.ken.jamuse



たんぱく質◎◎（卵５個＋ツナ＋カニカマで約 40g）／マヨでふわふわ

【材料】

- 卵　５個
- カニカマ　５～６本
- ツナ缶　１缶
- ネギ　適量
- 塩こしょう　少々
- マヨネーズ大さじ１

【作り方】

1. 卵をよく混ぜる
2. ツナ・カニカマ・ネギを加える
3. 塩こしょう・マヨネーズを入れ
4. フライパンで大きく混ぜながら半熟状にする
5. お皿にひっくり返して盛る

ふわとろカニたま

@tkoymm226



たんぱく質○（卵＋カニカマで約 18g）／ご飯に乗せて丼にも

【材料】

- 卵　２個
- カニカマ　３～４本
- 長ネギ　1/2 本
- バター　5g
- 砂糖　小さじ１
- マジックソルト　ひとつまみ

【作り方】

1. 卵にマジックソルト・砂糖を入れてよく混ぜる
2. カニカマを割いて加える
3. バターで長ネギを炒める
4. 卵を入れ半熟に仕上げる

たまごとほうれん草の春炒め　@keiko.ken.jamuse



たんぱく質○（卵３個＋ハムで約22g）／鉄分（ほうれん草）／お弁当にも

【材料】
- 卵　３個
- ほうれん草　１束
- ハム　３～４枚
- 塩こしょう　少々
- バター適量

【作り方】
1. ほうれん草をさっと茹で３～4cmにカット
2. ハムは細切り
3. バターで卵をふんわり半熟にして取り出す
4. ハムとほうれん草を炒める
5. 卵を戻して混ぜ味を整える

小松菜のたまご焼き　@1221sikisai



たんぱく質○（卵３個で約18g）／カルシウム◎（小松菜）／ビタミンA・C

【材料】
- 卵　３個
- 小松菜　３株
- 白だし　小さじ２
- 水　30cc
- 油　適量

【作り方】
1. 小松菜を下茹でし３～４等分に切り茎を葉で包む
2. 卵・白だし・水をよく混ぜる
3. 卵液に小松菜を浸して焼き膜を作る
4. だし巻きの要領で巻く４～５回
5. ５分置いてから切り分ける

スタミナたまご焼き あんかけねぎ　@kappa.jib35



【材料】
- 卵　2 個
- ひき肉　50g
- 長ねぎ　1/2 本
- 白だし　少々
- (A) 醤油・みりん・砂糖・にんにく・こしょう
- (B) 水・鶏ガラの素・片栗粉

【作り方】
1. 卵に白だしを混ぜる
2. ひき肉を (A) で炒める
3. 炒めたひき肉を厚焼き卵で巻く
4. ねぎを (B) で煮てあんかけソースに、玉子焼きの上にかける

たんぱく質◎（卵＋ひき肉で約 20g）／にんにくでアリシン

メレンゲたまごかけご飯　@mt09_tracer_black



【材料】
- 卵　2 個
- ご飯　2 合
- かつお節・胡麻・塩昆布・味の素・青のり・ラー油　各適量

【作り方】
1. 卵黄と卵白に分ける
2. 卵白に塩を少々入れしっかり泡立てメレンゲを作る
3. ご飯にメレンゲをふんわりのせ中央に卵黄
4. かつお節・胡麻・塩昆布・ラー油・青のりを散らす

たんぱく質○（卵 2 個で約 12g）／メレンゲで食感 UP

2

丼・ごはんもの

がっつりパワーチャージレシピ

ふわトロオムライス

@1221sikisai



たんぱく質◎（卵２個＋挽肉で約25g/人）/ バルサミコ酢のポリフェノール

【材料 /4 人前】

- ご飯　2 合
- 玉ねぎ　1 玉
- 挽肉　200g
- にんにく　5g
- コンソメ・ケチャップ・バルサミコ酢 各大さじ 4
- 卵　8 個 (1 人前 2 個)
- バター 40g

【作り方】

1. にんにくで玉ねぎ・挽肉を炒め
2. ケチャップ・バルサミコ酢で水分半分まで炒める
3. ご飯を加え混ぜる
4. 卵 2 個をバターで焼き形を整え
5. ケチャップライスにのせる

ワイルドねぎ玉豚丼

@hiroaki_sakamoto



たんぱく質◎（豚肉＋豆腐＋卵で約 35g）／鉄分・ビタミン B 群

【材料】

- 豚バラスライス　200g
- 玉ねぎ 1 個　・焼き豆腐 1 丁
- しらたき　100g
- 青ねぎ、食べるラー油　適量
- つゆ：醤油大さじ 2、酒大さじ 1 みりん大さじ 2、砂糖小さじ 2 顆粒だし、水 150ml

【作り方】

1. つゆで焼き豆腐・しらたきを弱火で煮む
2. 豚バラと玉ねぎを入れ煮込む
3. 丼にご飯→具→青ねぎ→卵→食べるラー油

ルーロー飯

@minamoto_sun



たんぱく質◎（豚バラ＋卵）／鉄分・ビタミン B1 豊富

【材料】

- 豚バラブロック　400g
- ゆで卵
- ルーロー飯の素：しょうゆ・酒・砂糖・八角・生姜・ニンニク 各適量

【作り方】

1. 肉を水と生姜で圧力鍋加圧 10 分
2. ルーロー飯の素と水で弱火 25 分煮込む
3. ゆで卵を最後 10 分入れる
4. ご飯にかけてパクチー等をのせる

和風キーマカレー

@reirei0409



たんぱく質◎（挽肉＋卵で約30g/人）/カレー粉のターメリク（抗炎症）

【材料/4人分】

- 豚挽肉　350g　• 玉ねぎ大　1個
- 人参　半分　　• ピーマン　2個
- にんにく・しょうが
- みりん・酒・醤油　各大さじ3
- 砂糖　大さじ1
- カレー粉　大さじ2～3

【作り方】

1. 野菜をすべてみじん切り
2. 挽肉を炒めにんにく・しょうがで下味
3. 野菜を加える
4. 調味料で水分がなくなるまで炒め
5. ご飯にのせ半熟目玉焼きを添える

タコライス

@utt247



たんぱく質◎（ひき肉＋卵＋チーズで約30g/人）/ビタミンC

【材料/2人分】

- 卵　2個　• 合いびき肉　200g
- 玉ねぎ　1/2個　• ごはん　2膳
- レタス・トマト　　• チーズ
- ケチャップ　大さじ2
- ウスターソース　大さじ1
- カレー粉　小さじ1

【作り方】

1. ひき肉と玉ねぎを炒める
2. ケチャップ・ソース・カレー粉で味付け
3. チーズを散らし溶かす
4. 半熟目玉焼きを作る
5. レタス→トマト→肉→目玉焼き

キム玉ポーク丼

@yuki.deli



たんぱく質◎（豚肉＋卵で約20g）／発酵食品（キムチ）／スタミナ丼

【材料】
- 卵　1個
- ニンニク　1/4個　・豚肉　70g
- 玉ねぎ小　1/4個　・キムチ　30g
- 醤油・胡麻油　各小さじ1
- 三つ葉　　・ご飯

【作り方】
1. 卵をざっと炒めて固まりかけで取り出す
2. ニンニク→豚肉→玉ねぎを炒め、醤油を回す
3. キムチを混ぜごま油→卵を戻してざっと混ぜる
4. 丼にご飯→具→三つ葉

牛肉バターライスオムライス

@limited_itemil



たんぱく質◎◎（卵3個＋牛肉で約30g）／鉄分（牛肉）／がっつりスタミナ飯

【材料/1人分】
- 牛肉　50g
- 玉ねぎ　1/4
- バター　10g
- 卵　3個
- ごはん　1膳
- しょうゆ　小さじ2

【作り方】
1. 玉ねぎをみじん切り
2. 牛肉を切り塩胡椒
3. バターで牛肉・玉ねぎを炒める
4. ごはんを加えしょうゆで仕上げる
5. 卵を半熟に焼いてのせる

デミグラスチーズオムライス　@mikimouse365



たんぱく質◎（卵２個＋ハム＋チーズで約 22g）／ボリューム満点

【材料 /1 人分】
- 卵　２個　•冷凍ご飯　200g
- デミグラスソース　大さじ 5
- チェダーチーズ　１枚
- ケチャップ　大さじ 3
- バター　5g　　•ハム　３枚
- 玉ねぎ　1/8

【作り方】
1. バターで玉ねぎを炒める
2. ハム・ご飯を入れケチャップで味
3. 卵を焼きケチャップライスを入れて包む
4. デミグラスソース→チェダーチーズ→小ネギ

たまご炒飯　@kozi1788



たんぱく質○（卵１個で約 6g）／シンプルイズベスト

【材料】
- ご飯　１杯
- 卵　１個
- 極上スパイス喜　少々
- サラダ油　小さじ 1
- 塩こしょう　少々

【作り方】
1. フライパンに油を熱する
2. 卵を流し入れご飯を加える
3. スパイスと塩こしょうで味付け
4. 強火でパラパラに炒める

レバ親子丼

@haiji31



【材料】
- 出汁巻玉子　お好みで
- 甘辛レバー焼き　お好みで
- ご飯　お好みで

【作り方】
1. 出汁巻玉子を作る
2. 甘辛レバー焼きをのせる

たんぱく質◎（卵＋レバー）／鉄分◎◎（レバーは鉄分の王様）

ニラと豚肉ともやしのおじや

@rug.hemi



【材料】
- 卵　1個　　・にら　半束
- もやし　半袋　・豚バラ　3切れ
- 白だし　大さじ1
- 鶏がらスープ　小さじ1/2
- 水　250ml
- ご飯茶碗1杯

【作り方】
1. にら・もやしを洗いカット
2. 豚バラは3等分
3. 水と調味料で材料を煮る
4. ご飯を入れる
5. 卵を静かに入れ弱火1分→1分蒸らす

たんぱく質○（豚バラ＋卵で約15g）／アリシン（にら）／体調不良時にも◎

3

しっかりおかず

食卓のメインになるたまごレシピ

チキン南蛮

@wolf.3292590



たんぱく質◎◎（鶏胸肉＋卵×3で約50g超）／2品で満足感◎

【材料】

- 鶏胸肉　600g
- バッター液（卵1個・薄力粉50g・水30ml）
- タルタル（ゆで卵2個・玉ねぎ半分・マヨ）

【作り方】

1. 鶏胸肉を酒・砂糖・水で30分漬ける
2. 片栗粉→バッター液で揚げる
3. タルタルをかける

鶏肉とたまごのさっぱり煮　@limited_itemil



たんぱく質◎◎（卵１パック＋手羽中）／コラーゲン／酢で疲労回復／作り置き OK

【材料 /4 人分】
- 卵　1 パック
- 鶏手羽中　12 本
- 水　200ml　・酢　100ml
- 醤油　100ml　・砂糖　大さじ 3
- にんにく　1 ～ 2 片
- しょうが　1 片

【作り方】
1. 卵をゆでて殻をむく
2. 手羽中を焼き色がつくまで焼く
3. 鍋に調味料を入れ煮立てる
4. 手羽中とゆで卵を入れる
5. 落とし蓋で中火 15 ～ 20 分煮る
6. 照りっとしたら完成

もやしとたまごのチーズ焼き　@shk_myst_1117



たんぱく質◎（卵３個で約 18g）／低糖質／５分で完成

【材料】
- もやし　1 袋
- 卵　3 個
- とけるチーズ　適量
- 塩こしょう　少々

【作り方】
1. フライパンに油を敷きもやしを炒め塩胡椒する
2. 溶きたまごを回し入れふたをする
3. チーズをのせて数分
4. 火が通ったら皿に盛る

深谷ねぎとキノコの親子煮

@tkoymm226



たんぱく質◎（鶏肉＋卵で約25g）／食物繊維（きのこ）

【材料】

- 鶏肉　100g
- 長ねぎ　1本　•キノコ お好みで
- 卵　2個　　•水　50cc
- めんつゆ2倍濃縮　25cc
- 砂糖　大さじ1
- 酒・みりん　各小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉に焦げ目をつけて焼く
2. 長ネギ・キノコを入れて炒める
3. 水と調味料を入れ加熱
4. 割りほぐした卵を入れ半熟で仕上げる

シーザーサラダ

@limited_itemil



たんぱく質◎（卵＋牛肉で約22g/人）／鉄分（ほうれん草＋牛肉）／サラダなのに高たんぱく

【材料/2人分】

- 卵　2個
- 牛肉　50g　•ほうれん草　1/2束
- にんにく　1片
- ドレッシング：かつお節、マヨ大さじ3、パルメザン大さじ2、レモン汁小さじ1、オリーブオイル

【作り方】

1. ほうれん草を茹でて切る
2. 半熟ゆで卵を一口大に
3. にんにく→牛肉をサッと焼く
4. ドレッシング材料を合わせる
5. 全てを和えて盛り付ける

ブロッコリーとふわふわたまご @yukinko_1111



たんぱく質○（卵＋ブロッコリーで約 16g）/ ビタミン C ◎

【材料】
- ブロッコリー　1 株
- 卵　2 個
- 牛乳　少々
- 塩こしょう　少々

【作り方】
1. ブロッコリーを小房に分け茹でる
2. 卵に牛乳を加え溶きほぐす
3. フライパンでふわふわ炒り卵を作る
4. ブロッコリーと合わせて盛り付ける

アンチョビ入りチーズキッシュ @rug.hemi



たんぱく質◎（卵＋チーズ＋ベーコンで約 25g）/ DHA（アンチョビ）/ 本格派

【材料】
- 卵液：卵 2 個　• 牛乳 大さじ 2
- シュレッドチーズ　3/4 カップ
- 生クリーム　1/2 カップ
- 具：ブロッコリー小 1 株、ベーコン 3 枚、アンチョビフィレ 3 枚、ガーリックパウダー

【作り方】
1. ブロッコリーを刻む
2. ベーコン細切り、アンチョビみじん切り
3. 卵液と材料を混ぜる
4. 具材を炒め耐熱皿に入れ卵液を注ぐ
5. 180℃オーブンで約 25 分

4

からだを整える一品

あったかスープ・煮物、体にやさしいレシピ

たまごたっぷりワカメスープ

@sachihara_



たんぱく質○（卵２個で約 12g）／ミネラル（わかめ）／体を温める回復スープ

【材料】

- 卵　２個
- 水　400cc
- 乾燥わかめ　大さじ２
- 鶏がらスープ　小さじ２
- 塩・砂糖　各ひとつまみ
- ごま油　小さじ１

【作り方】

1. 鍋にごま油以外の調味料を入れ沸騰させる
2. たまご２個をふんわり流し入れる
3. 火を止めてごま油を加える
4. ★アレンジ：酢＋ラー油で酸辣湯にも

豆腐とたまごのあんかけ

@youjizi650



【材料】
- 絹ごし豆腐　1丁
- 卵　2個
- しいたけ　2個
- かにかま　50g
- 鶏がらスープ・醤油・片栗粉

【作り方】
1. 豆腐を鶏がらスープで煮る
2. しいたけ・かにかまを入れ、片栗粉でとろみをつける
3. 溶き卵を流し入れる

たんぱく質◎◎（卵2個＋豆腐＋かにかまで約40g）／ビタミンCもカバー

白菜と厚揚げの麺つゆ煮

@rug.hemi



【材料】
- 卵　1個
- 白菜　50g　・厚揚げ　1切れ
- 麺つゆ（2倍）　大さじ1
- みりん・料理酒　各小さじ1
- 水　150ml

【作り方】
1. 白菜を5cmにカット
2. 厚揚げを湯通しして2等分
3. 水・酒・みりんで白菜→厚揚げを煮る
4. めんつゆを入れる
5. 溶き卵を入れ30秒弱火→1分蒸らす

たんぱく質○（卵＋厚揚げで約16g）／イソフラボン／やさしい味で胃腸に◎

プロテインスクランブルエッグ　@biccke.23



たんぱく質◎◎（卵＋豆腐＋納豆＋ヨーグルト =30g 超）/ 腸活食材

【材料】
- スクランブルエッグ　お好みで
- お豆腐　お好みで
- 納豆　お好みで
- きのこ　お好みで
- ギリシャヨーグルト　お好みで

【作り方】
1. スクランブルエッグを作る
2. お豆腐・納豆・きのこ・ヨーグルトとワンプレートに盛る

手作りマヨネーズ　@1221sikisai



良質な脂質 / 好みの油でアレンジ可 / 当日使い切り

【材料】
- 卵黄　1 個
- お酢　大さじ 2
- 塩　ひとつまみ
- 油　80ml
- レモン汁　小さじ 1

【作り方】
1. 卵黄・お酢・塩をホイッパーでよく混ぜる
2. 混ぜながら油を少しずつ加える
3. 好みの硬さになるまで油量を調整
4. 最後にレモン汁を加える

ガーリックオートミールチャーハン @rug.hemi



たんぱく質○（卵＋ソーセージで約 14g）/ 食物繊維◎（オートミール）/ 発酵食品で腸活

【材料】

- 卵　1 個
- 米油　大さじ 1
- キャベツ　30g
- ソーセージ　3 本
- オートミール　60g
- しお麹、にんにく麹、発酵生姜　各適量

【作り方】

1. フライパンに米油を熱する
2. キャベツ・ソーセージを炒める
3. オートミールを加え調味料で味付け
4. 卵を加えて炒め合わせる

5

パン・キッシュ・おにぎり

観戦にぴったりな、つまめるたまごレシピ

スパムとたまごのおにぎらず

@rug.hemi



たんぱく質◎（卵＋スパム＋チーズで約 20g/ 人）/ 持ち運び OK、観戦のおともに

【材料 /2 名分】

- 卵　2 個
- しお麹・甘麹　各小さじ 1/2
- チーズ　大さじ 1
- 焼き海苔　大判 2 枚
- スパム　50g(4 枚)
- ご飯約茶碗　1.5 杯

【作り方】

1. 麹・チーズと卵を混ぜ卵焼きを作り 1/4 カット
2. ラップに海苔→ご飯→スパム→卵焼き→ご飯
3. 海苔で包みラップで巻く
4. 真ん中でカット

ホットサンドとたまごサラダ

@1221sikisai



【材料】
- ゆで卵
- 新玉ねぎスライス
- カマンベールチーズ
- 粒マスタード
- パン

【作り方】
1. 新玉ねぎをスライス
2. ゆで卵・カマンベール・粒マスタードをパンでサンド
3. ホットサンドメーカーで焼く

たんぱく質○（卵＋チーズ）／カルシウム／試合観戦のお供に

１人用ホットサンド

@1221sikisai



【材料】
- 有塩バター　10g
- パン（8 枚切り）　1 枚
- チーズ　10g
- トマト輪切　3 ～ 4 枚
- 卵　1 個

【作り方】
1. バターを溶かしパンの片面を焼く
2. チーズを広げすぐたまごを割り入れ黄身を潰す
3. パンを焼いた面を上にして乗せ押さえる
4. チーズに焼色がついたらトマトをのせ半分に折る

たんぱく質○（卵＋チーズで約12g）／リコピン（トマト）／パン1枚で手軽に

ハムエッグとアボカドのサンド　@reirei0409



たんぱく質○（卵＋ベーコンで約12g）／良質な脂質（アボカド）

【材料】
- 食パン 6 枚切り　2 枚
- レタス　2 枚
- ベーコン ハー　2 枚
- 卵　1 個
- アボカド　1/2 個
- マヨネーズか辛子マヨ　少々

【作り方】
1. パンにマヨを塗ってトースト
2. レタスをのせる
3. 半熟ハムエッグを焼く
4. ハムエッグ→アボカド→辛子マヨ
5. もう 1 枚のパンをのせラップで包み半分に切る

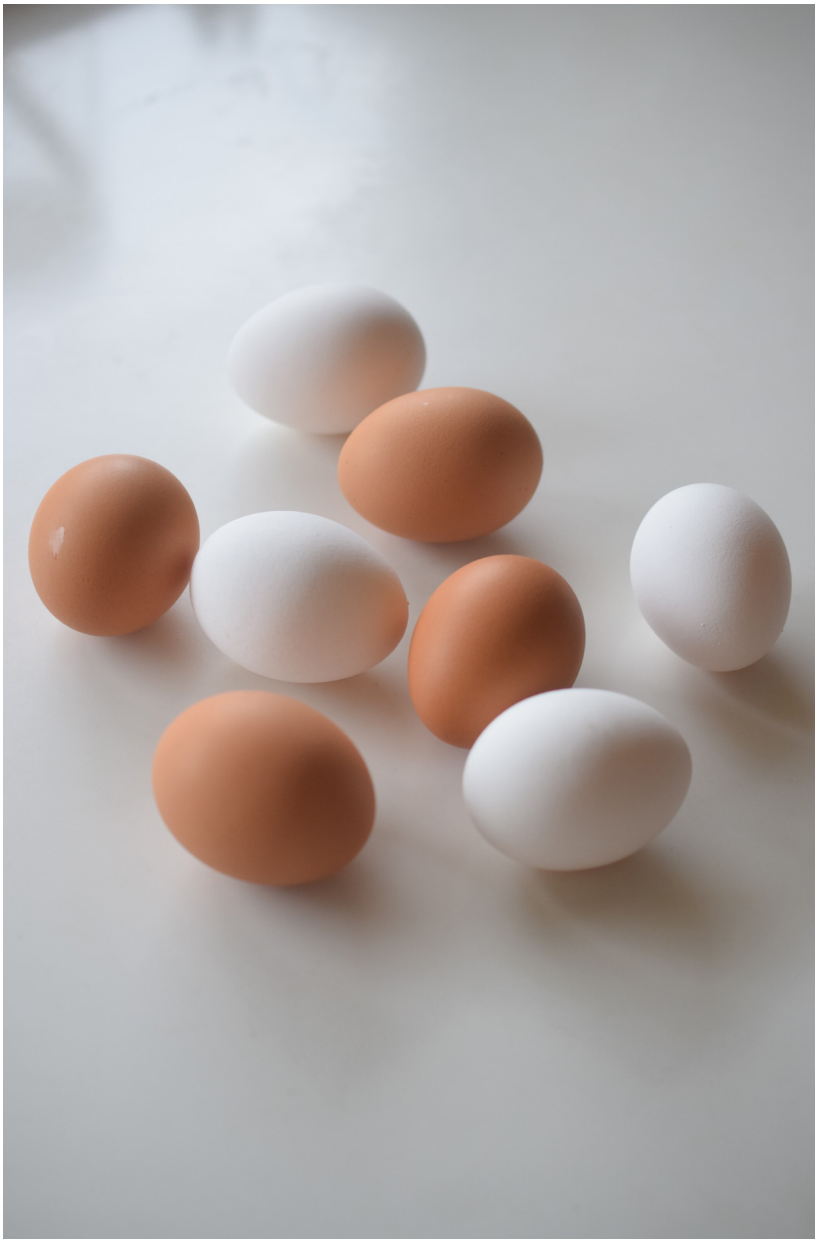
寝かせ玄米おにぎり　@mikimouse365



たんぱく質◎（卵＋玄米＋小豆で約 15g/ 個）／ GABA ◎（寝かせ玄米）／持久力 UP

【材料 /5 個分】
- 玄米　2 合　• 小豆　大さじ 3
- 塩小さじ 1　• ゆで卵　5 個
- 海苔 5 枚
- 舞茸味噌 : 舞茸 50g、みそ大さじ 1、豆板醤小さじ 1、酒大さじ 1、砂糖大さじ 1、ごま油大さじ 1

【作り方】
1. 玄米＋小豆＋塩で炊き 3 日間保温（1 日 1 回混ぜる）
2. 舞茸味噌の材料を混ぜ合わせる
3. ゆで卵を作る
4. 寝かせ玄米でゆで卵と舞茸味噌を包みおにぎりに



6

スイーツ＆おたのしみ

たまごの甘い一面と、つくる楽しさレシピ

かぼちゃのプリン

@reirei0409



たんぱく質◯（卵＋牛乳＋生クリーム）/ β - カロテン◎（かぼちゃ）

【材料】

- カラメル：グラニュー糖 35g
- プリン：かぼちゃ 250g、生クリーム 180cc、卵 2 個、砂糖 50g、牛乳 120cc、ラム酒大さじ 1
- トッピング：生クリーム 120cc

【作り方】

1. かぼちゃを柔らかく煮る
2. ラム酒以外をミキサーにかけラム酒を加える
3. カラメルを型、プリン液を注ぐ
4. 蒸器 中火→弱火 20 分→余熱 10 分
5. 冷やして型から出し生クリームを飾る

なめらかプリン

@bekkooouame



【材料】
- 卵　2 個
- 牛乳　200ml
- 砂糖　30g
- ゼラチン　5g
- カラメル : 砂糖 30g・水 大さじ 2

【作り方】
1. 砂糖と水でカラメルを作り型へ
2. ゼラチンを牛乳 100ml でふやかす
3. 残り 100ml をレンジ加熱し溶かす
4. 卵と砂糖を混ぜこして型に流す
5. 冷蔵 2 ～ 3 時間

たんぱく質○（卵 + 牛乳 + ゼラチンで約 16g）/ カルシウム

米粉シフォンケーキ

@s2h___38



【材料 /14cm トール型】
- 卵黄 4 つ　• 砂糖 20g
- 水又は牛乳 20g　・米油 20g
- 米粉 80g　• 卵白 4 つ
- 砂糖 40g　• 塩 ひとつまみ

【作り方】
1. 卵黄と砂糖をミキサーで混ぜる
2. 水→油→米粉の順に混ぜる
3. 卵白をツノが立つまで泡立てメレンゲを作る
4. 卵黄ボウルにメレンゲ 1/3 をしっかり混ぜる
5. 残りを泡を潰さないよう混ぜる
6. 型に流し 170 度 30 分→冷やす

たんぱく質○（卵 4 個で約 24g）/ グルテンフリー（米粉）

フルーツヨーグルト

@mashibochapii.i



たんぱく質○（卵＋ヨーグルト＋牛乳）／ビタミンC／乳酸菌

【材料】

- バナナ
- いちご
- みかん缶
- ヨーグルト
- 【カスタード】牛乳200cc、卵黄2個、砂糖大さじ3、コーンスターチ大さじ2

【作り方】

1. ヨーグルトにフルーツを入れる
2. カスタード材料を弱火で混ぜながら加熱
3. 冷めたらヨーグルトにかける

ピヨちゃんオムライス

@limited_itemil



たんぱく質○（卵＋ハムで約10g）／お子さまと一緒に作れる

【材料】

- 玉ねぎ　1/4
- ハム　2枚
- バター　10g
- 卵　1個
- ごはん　1膳
- ケチャップ　大さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎみじん切り
2. ハムをバターで炒める
3. ごはん＋ケチャップで味を整える
4. 卵を薄く焼く
5. ラップに卵→ライスを置き丸めて休める
6. 目・口・ほっぺをデコレーション

SPECIAL

プロの卵たちが考えた
パワーアップレシピ

協力

埼玉県調理師専門学校・埼玉県栄養専門学校

爆弾肉巻きおにぎり（ゆでたまご入り）



たんぱく質◎（卵＋豚肉）／インパクト大の断面

【材料】
- ゆで玉子
- かつお節・白ゴマ入りご飯
- 豚ばら肉
- 甘辛タレ：醤油、酒、みりん、砂糖

【作り方】
1. ゆで玉子をご飯で包む
2. 豚ばら肉で巻いて焼く
3. 甘辛の味付けで煮からめる

たまごと豚肉のにんにく炒め



たんぱく質◎◎（卵５個＋豚肉）／にんにくでスタミナ

【材料】
- 卵　５個
- 豚肉　100g
- 小松菜　１袋
- 長ねぎ　１本
- にんにく　２かけ
- 塩・砂糖・酒　適量

【作り方】
1. 卵を半熟に炒めて取り出す
2. にんにく→豚肉→小松菜→長ねぎを炒める
3. 卵を戻す
4. 塩・砂糖・酒で味付け

半熟たまごとベーコンのポテトサラダ



たんぱく質◎（卵３個＋ベーコン）
／デリ風サラダ

【材料】
- じゃが芋　・ベーコン
- 玉ねぎ　・半熟卵　３個
- レタス　・ミニトマト
- フレンチドレッシング
- マヨネーズ　・パルメザンチーズ
- レモン汁

【作り方】
1. じゃが芋・ベーコン・玉ねぎを炒める
2. 半熟卵・レタス・ミニトマトと和える
3. フレンチドレッシング×マヨで味付け

お好み焼き風 厚焼たまご



たんぱく質◎◎（卵６個で約36g）／長芋でネバネバ栄養

【材料】
- 卵６個
- 長芋すりおろし　60 ～ 80g
- ほんだし　少々
- キャベツ　100g
- 長ねぎ　1/2 本
- ソース・マヨネーズ

【作り方】
1. 卵に長芋・ほんだし・キャベツ・長ねぎを加える
2. フライパンで両面焼く
3. ソース・マヨで仕上げ

にら入り豚玉丼



【材料】
- 豚もも肉　100g
- にら　1束
- 玉ねぎ　1/2個
- 筍水煮　50g
- 卵4個
- 出汁・醤油・みりん　適量

【作り方】
1. 豚もも肉・にら・玉ねぎ・筍を出汁×醤油×みりんで煮る
2. 卵4個でとじる
3. 丼に盛る

たんぱく質◎◎（卵4個＋豚肉）/アリシン（にら）

厚焼きたまごと海老フライの恵方巻き



【材料】
- 焼きのり　4枚
- 酢飯　2号分
- 大葉　8枚
- 海老フライ　8本
- 厚焼き玉子
- タルタルソース　適量

【作り方】
1. 焼きのりに酢飯・大葉を広げる
2. 海老フライと厚焼き玉子を乗せる
3. タルタルソースを添えて巻く（海老の尾をはみ出す）

たんぱく質◎（卵＋海老）/見た目のインパクト大

うす焼きたまごと鮭そぼろの巻き寿司



たんぱく質◎（卵＋鮭）／アスタキサンチン（鮭）／彩り◎

【材料】

- 鮭フレーク　20g
- 白ゴマ　3g
- 紅生姜　5g
- 酢飯　250g
- うす焼き玉子　4枚
- 海苔　4枚
- 水菜　8枚

【作り方】

1. 鮭フレーク・白ゴマ・紅生姜入り酢飯を作る
2. うす焼き玉子で巻く
3. さらに海苔で太巻きにする

中華風五目オムレツ



たんぱく質◎（卵３個＋焼豚）／野菜たっぷり

【材料】

- 焼豚　20g
- ナルト　20g
- 筍水煮　20g
- 長ねぎ　20g
- ピーマン　20g
- 卵　３個
- 中華風ケチャップソース

【作り方】

1. 全て 5mm 角に切る
2. 卵３個と混ぜる
3. オムレツ型に焼く
4. 中華ケチャップソースをかける

たまごと鶏ひき肉のオーブン焼き



たんぱく質◎◎（卵４個＋鶏ひき肉 300g）／簡単＆大量調理向き

【材料】

- 鶏ひき肉　300g
- 卵　４個
- 玉ねぎ　１個
- パン粉　30g
- 粒マスタード　15g

【作り方】

1. 材料をすべて混ぜ合わせる
2. バットに流す
3. 170 ～ 180 度で 14 ～ 16 分焼く

出巻きたまご３種



たんぱく質◎（卵５個で約 30g）／３種の味が楽しめる／プロの技

【材料】

- 卵　５個
- 出汁　75g
- 砂糖　20g
- 薄口醤油　大１
- うなぎ
- 明太子＋チーズ
- かに＋三つ葉

【作り方】

1. 基本の出汁巻き卵液を作る（卵５個・出汁・砂糖・薄口醤油）
2. う巻き・明太チーズ・かにと三つ葉をそれぞれ巻く

力をあわせて
夢をつかもう！



栄養とって
今日もトライ！

ノーサイドのたまご

