

私もきつと、いつかは
ステキな花嫁…♡



勝手に / 花嫁修業中 Vol.1



彼に結婚を意識させたいあなたや、予定はないけどいつか花嫁を夢見ているあなた…。
結婚前の全女子へ贈りたい花嫁へ近づくための第一歩、それこそがこの花嫁修業中なのです！

STEP 1

Men's Voice



既婚者 M.Kさん

美味しいたまご焼きが
作れる女性は料理上手
なイメージ。ちなみに、
たまご焼きナシの弁当は
テンション下がります。

ふわっふわの「たまご焼き」 が作れる女になる

シンプルなのに料理の腕が問われる「たまご焼き」。思わずニヤけるほど美味しい、
ふわっふわのたまご焼きが作れたら、あなたのポイントもグンとアップ！

今月の先生
MIURAクッキング・スクール
三浦由美先生



心も体も美しく健康をモットーに料理
の基礎から応用、お菓子など幅広く教え
る。キッズクラスにも力を入れている。

用意するもの



- ・生卵 … 3コ
- ・砂糖 … 大きじ2
- ・塩 … ひとつまみ
- ・油 … 適量
- ・マヨネーズ … 大きじ1



- ・卵焼き器
- ・ボウル
- ・菜箸
- ・巻きす
- ・フライ返し (必要であれば)



完成
FINISH

男心をつかむワザ



上手な箸使いで美しく巻く
焼けた卵の横から箸を刺して支
えながら、力を入れすぎずリズム
よく巻くと破れず崩れにくい！

3
THREE



半熟状態なのでフライ返
しで巻くと破れにくい！

手前に油をひき残りを半分ずつ入れます。
卵焼き器を上下に動かし流れが止まった
ら、くるくると素早く手前に巻いて。

4
FOUR



巻きすにとり軽く揺らして形を整えなが
ら巻きます。5分ほど火が通るのを待
たら、やさしく切り分け盛りつけを。

1
ONE



卵を軽く溶き、マヨネーズ・砂糖・塩を加
えて箸でつまみ上げるようにざっくり混ぜ
ます。卵白やマヨネーズが残るくらいでOK！

2
TWO



このひと工夫でふわっ
ふわな仕上がりに！

油をひき卵液を1/3入れたら、箸でかき
混ぜます。固まってきたら巻かずに卵を
向こう側へ寄せて土台を作りましょう。

STEP 2

「アレンジたまご焼き」 が作れる女になる

目指すは飽きられない女。いろんなアレ
ンジをマスターして、彼の胃袋をロックオン！

材料は生卵3コにマヨネーズ大きじ1がベース。



お弁当にぴったり
卵に混ぜて巻くだけ
でこんなに可愛くで
きあがり♪

余り物でリメイク
次の日余りがちなひ
じきの煮物を使えば、
味付けいらず！

美味しく栄養補給
栄養が取れて朝食
にGood！ほうれん
草は塩茹でを。

今月の花嫁修業
どうでしたか？

アンケートに答えてプレゼントGET！

この「花嫁修業中」について、
ご意見・ご感想をお聞かせください。
早速、右のQRコードからGO！

応募締切
6月24日



抽選で5名様に…
商品券(1,000円分)をプレゼント！

来月の修行は…裁縫上手になる。