



卵のしょうゆ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
86kcal / 6.6g / 5.2g

● ゆで卵…4コ ● 酒…大さじ4 ● さとう…小さじ4 ● しょうゆ…大さじ2 ● 水…1カップ



ゆで卵を水と調味料で10分ほど煮る。

②



煮汁といっしょに冷蔵庫に入れて保存する。

うずら卵でもおいしいヨ!



卵のソース煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
77kcal / 6.2g / 5.2g

● ゆで卵…4コ ● ウスターソース…適量 ● タバコソース…少々 ● 水…1カップ



ゆで卵を調味料で煮る。

②



煮汁といっしょに冷蔵庫に入保存する。

ゆで卵をうまくつくるコツ

①



冷蔵庫から出してすぐゆでると、カウにヒビが入ります。火にかける前に、しばらく水につけておきましょう。

②



ゆでる時は水の中に小さじ1杯の塩か酢を入れておくと、もし割れても白身が広がりにません。

③



はじめの2~3分はじこころがすと黄身がまん中にきます。