

錦 卵



お正月の定番を
電子レンジで！

煮 卵

半熟には6分半！
おにぎりの具や
うずらの卵で
お弁当にも！



錦 卵

(材料)

卵 6個

A. 砂糖 大3

塩少々

片栗粉 小1/2

B. 砂糖 大2

塩少々

片栗粉 小1/2

(作り方)

① 鍋の湯が沸騰したら弱火で13分の固ゆで卵にする。冷水で冷やし、殻を取って白身と黄身にそれぞれのボウルに分ける。

② 白身を裏ごしてBを混ぜる。(裏ごし器又は、目の細かいざるでもOK!)

※白身から裏ごし、同じざるで続けて黄身も裏ごしできます。

③ 続けて黄身を裏ごしてAを混ぜる。

④ 後で取り出しやすいように、耐熱容器にラップを敷き、先に白身を敷き、次に黄身を敷き詰める。押し固めないようふんわり敷くのがコツ！レンジ500Wで2分、出来上がり。

※耐熱容器はお弁当箱やお弁当のカップ、ケーキ型等でもできますよ。

とろとろ煮卵

(材料)

卵 と めんつゆ

(作り方)

① 鍋の湯が沸騰したら弱火で6分半の半熟卵にする。冷水で冷やし、殻を取ってビニール袋等保存袋や容器に入れる。

② お好みのめんつゆをひたひたになるぐらい加え(記載通りの希釈で！顆粒だしをいれてもOK)一晩冷蔵庫で寝かせたら出来上がり。

煮卵はラーメンやおにぎりの
具にしてもおいしいです！
うずらの卵でお弁当にも！

