

味付け卵



栄養価(1個分) ■エネルギー89kcal ■たんぱく質6.8g ■脂質5.2g ■塩分1.4g

材料(10個分)

- ・卵 10個
- ・こんにぶ(3cm×5cm) 3枚

<調味料>

- ・しょう油 80cc
- ・砂糖 大さじ3杯
- ・だしの素 少々
- ・水 300cc

献立のヒント

味付け卵、サラダ、
玉ねぎとハムのコンソメスープ、
トースト

作り方

- ① 鍋に卵を水から入れ、沸騰してから6分茹でます。
- ② ①の卵を水にとり、殻をむきます。
- ③ 鍋に調味料をすべて入れ、ひと煮たちしたら、火を止め、冷まします。
- ④ タッパーに②の卵と③の調味料、こんにぶを入れ、空気が入らないようにキッチンペーパーをのせ、フタをします。
- ⑤ ④を冷蔵庫で3～5日おいたら出来上がりです。