



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



少量の水と余熱を利用して時間短縮
節水!時短!ゆでたまご〜韓国風味付け〜



一個あたりのエネルギー 129kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約15分 <small>※漬け込み時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4個分)

たまご	4個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	40ml
水	40ml
ごま油	小さじ1
白炒りごま	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3

■作り方

- ① 鍋にたまごを入れ、鍋の底から1cmくらいの水を入れ火をつけて蓋をする
- ② 沸騰したら弱火で3分程度加熱し、火を止めて10分程度置く
- ③ 粗熱がとれたら冷やして殻をむく
- ④ 食品用チャック付きポリ袋にAを入れ③を1時間程度漬け込む



ゆでたまごを作っている時、途中でたまごを転がしてください

cooking memo