



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〜ピリ辛みそ味〜



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一個あたりのエネルギー 144kcal | 食塩相当量 3.1g | 調理時間 約40分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (4個分)

| | |
|---------|----------|
| たまご | 4個 |
| みそ | 80g |
| 砂糖 | 大さじ1・1/2 |
| A 豆板醤 | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| 水 | 大さじ2 |

■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②を1時間程度漬ける



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