

第12回 2013年4月9日(火)

いろいろな卵

食べてみて、知ってみて



本日の最初は、卵かけ御飯です



おけの卵蒸..  
薄まぎは湯通しする  
上をカットし卵を入れる  
上にようじのスタを閉じる  
白だし、しょうゆ、砂糖  
みりん、酒で蒸込む  
※鍋はひらけサイズで



卵の味噌漬け  
味噌、みりん、砂糖大さじ  
まぜて冷まし、半熟玉子を  
ビニールに包み調味料を入  
3〜4時間漬け込む



トマト卵炒め  
トマト缶切り、人参、  
きのこ類、及び  
卵は卵黄を油で炒め出す。  
野菜炒めを卵でとろわか  
せと煮、コショウで



卵のキニア  
卵を卵黄をカット  
上と下少しカットし皮を  
黄味取り出しマヨネーズ  
コショウ、醤油、まじりか  
白味卵に混ぜ合わせる