

第65回 2014年6月3日(火)

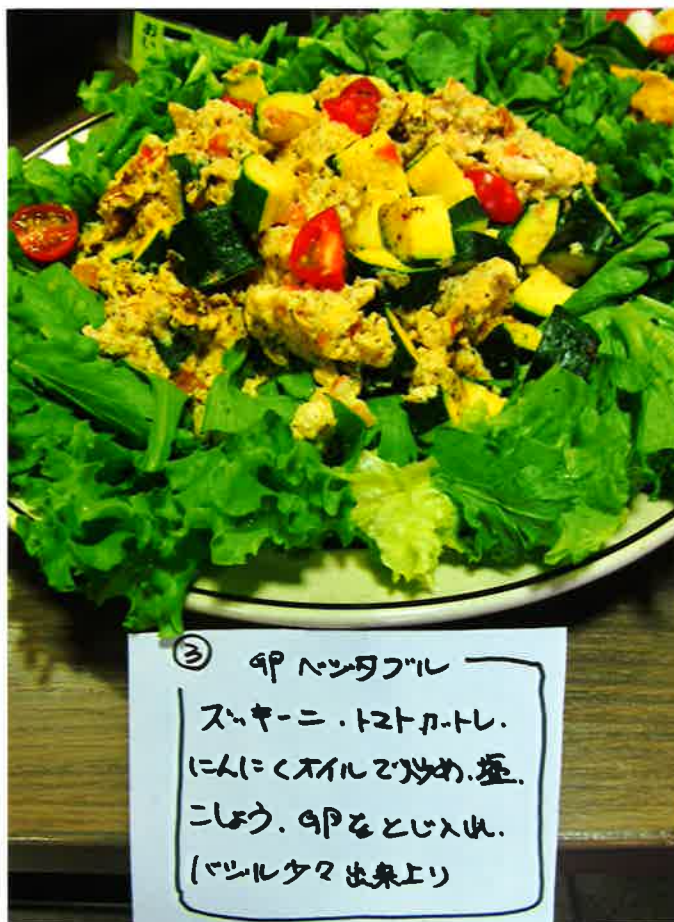
完全栄養食品の卵 味わって～



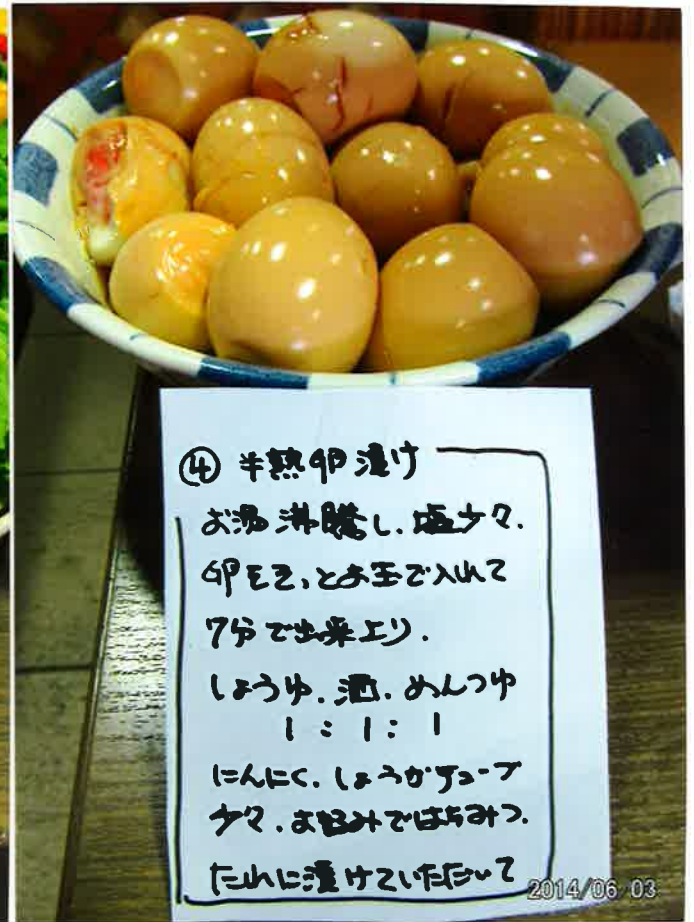
① ふんわり蒸し卵  
 いたけ、小カブ、きぬぎし、  
 にんじん スライスし、卵と片栗  
 粉と生卵を混ぜて15分程  
 蒸して、しょうゆ、酢、砂糖、  
 酒、みりん、片栗粉のたれで  
 とろとろにやせ?



② しょうがブレントースト  
 しょうがみじん切りにし、油で炒め、  
 ツヤム作り醤油(いかり醤油)  
 卵、牛乳、ツヤムでスポンジ  
 トーストに



③ 卵ハンバーグ  
 スイキーニ、トマト、オリーブ、  
 にんにくオイルで炒め、塩、  
 ニほう、卵をとじ入れ、  
 (パツルツク出来上り)



④ 半熟卵漬け  
 お湯沸騰し、塩少々、  
 卵を2、とみ玉で入れて  
 7分でお湯上げ、  
 しょうゆ、酒、めんつゆ  
 1:1:1  
 にんにく、しょうがチューブ  
 少々、お好みではちみつ、  
 たれに漬けたいので



⑤ 玉らん



⑥ 卵かけごはん



⑦ シューラスク

2014/06/03

2014/06/03