

万能です～！！

あじ たま 味 玉

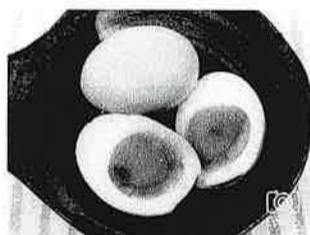
「味玉」といえば、ラーメンのトッピングが定番ですが安くて栄養価の高い卵。もっと色々活用したいですね。作り置きしておく、何かと便利。お弁当におやつに忙しいときの朝ごはんに大活躍しそうですよ！

ゆでたまごの作り方・基本

- ・卵は必ず室温にもどしてから
- ・茹でる時間はお湯から～になります
- ・卵4個で水500～1000ccに酢大さじ1、塩小さじ1/3いれます（割れた卵から白身が出るのを防ぎます）
- ・卵が浸かるくらいの鍋を使います

8分・・・半熟
11分・・・やや固ゆで
13分・・・固ゆで
(白身もプルプルは5～6分ですが、殻を剥くのがむずかしいです)

・時間がきて卵を取り出したら、冷水または流水にさらします（お湯の温度で固まっていくのを防ぎ、殻が剥きやすくなります）
※火力や鍋によっても若干変わってきます。



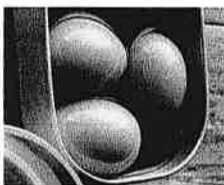
～味玉レシピいろいろ～

めんつゆ味玉

ゆで卵4個 3倍濃縮めんつゆ大さじ4
①ファスナーつきナイロン袋に殻を剥いたゆで卵とめんつゆを入れて2時間～6時間くらい。つければつけるほど味が染みて濃くなります

にんにく味玉

ゆで卵5個 醤油50ml 酒25ml みりん25ml
にんにく2片 しょうが2片 ごま油適量 ラー油お好みで
①調味料をすべて容器に入れ混ぜ合わせます
②ゆで卵を入れ半日～1日冷蔵庫で寝かせる
③好みでラー油やネギをトッピングして！



韓国風ピリ辛味玉

ゆで卵4個 みりん大さじ3 しょうゆ大さじ2 コチュジャン大さじ1
砂糖小さじ1 おろしニンニク小さじ1/2
①みりんとしょうゆを火にかけ、アルコールを飛ばし残りの調味料を入れて混ぜる
②①にゆで卵を入れ、冷蔵庫で半日～1晩寝かせてできあがり
③食べるときに、ゴマやネギ、ゴマ油をお好みでかけてみてください

～味玉を使ったレシピ～

味玉おむすび

味玉おむすびの数 白ごはんおむすび1個に対し茶碗1杯強くらい
味玉つけ汁適宜 白ごま適宜 海苔おむすび1個に対し1枚
①ボウルに入れたごはんを味玉つけ汁を少々と白ごまを入れて混ぜる
②ラップを敷きその上にごはん1杯をのせ広げる
③②の中心に味玉をおきラップごと包みおむすびを作る
④ラップをはずし海苔を巻き、きれいなラップに包む
⑤お弁当箱に入れるときは、ラップごと中心から切るときれいです。

味玉サラダ

(ポテトサラダ)
いつものポテトサラダに、ざっくり切った味玉をざっくり混ぜる
色々な味の味玉で試してみてください！
(アボカドサラダ)
カットしたアボカド、茹でたブロッコリー、大きめに切った味玉をマヨネーズ、塩コショウで味を整える。

Happy Easter



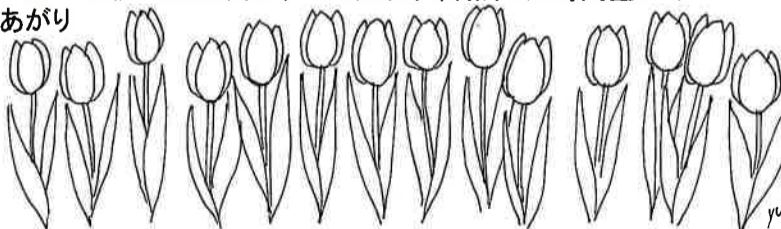
卵は高たんぱく質の完全栄養食。たんぱく質が足りてない、と思ったらゆで卵で気軽に補えます。
(朝のたまご)
朝にタンパク質を摂ると、その日の代謝が上がりやすくなります。代謝が高いほどカロリーを消費しやすくなるので、同じ運動量でもよりたくさんのカロリーを消費できます。
(おやつにたまご)
卵は高タンパク低カロリーなのでおやつにお菓子を卵に替えるだけでダイエットに。子供さんには良い栄養補給になります。

ラーメン屋さんの味玉

ゆで卵(半熟)5個 醤油40ml みりん60ml 酒100ml
砂糖小さじ1/2
①鍋に酒、みりんを入れ火にかけ、アルコールを飛ばす。
②アルコールが飛んだら醤油を入れて沸騰する前に砂糖を加え火を止める。
③調味液を常温程度まで冷却する。(熱いままだと、玉子に火が通ってしまう為)
④容器に調味液を入れ、その中に半熟玉子を入れる。冷蔵庫で1日寝かせてできあがり

塩味玉

ゆで卵5個 水180ml 塩小さじ1/2 おろしにんにく小さじ1/2
鶏ガラスープの素大さじ1 こしょう適宜
①ファスナーつきナイロン袋にすべて入れ、冷蔵庫で8時間置いてできあがり



味玉丼

味玉2個 ごはん きざみ海苔 千切りねぎ 千切りきゃべつ
①丼にごはんをよそい、その上に千切りきゃべつを敷く
②①の上にきざみ海苔を敷く
③②に味玉のつけ汁をかける(大さじ1くらい～お好みの量)
④味玉を薄切りにしてきれいに並べる
⑤千切りねぎをちらしてできあがり

ガス器具のご購入・修理・ガスに関するお困り事はもちろん水回りリフォーム、オール電化、太陽熱温水器、水揚げポンプ、くらしに関するお問合せはお気軽にどうぞ！

096-378-3644

(有)二神石油ガス

現在、コロナの影響による半導体不足で、ガス器具の入荷に時間がかかっております。ご了承くださいませ。