



半熟煮玉子



材料(3人分)

- 卵…6個
- A〔● ツルヤオリジナル すき焼 わりした…大さじ2〕
- 牛肉(すき焼用)…120g
※又は豚肉しゃぶしゃぶ用 超うす切
- B〔● ツルヤオリジナル すき焼 わりした…40g〕
- 玉ねぎ(うす切り)…80g
- しめじ(ほぐす)…80g
- C〔● ツルヤオリジナル すき焼 わりした…40g〕
- 砂糖…小さじ1 ● 水…40g

栄養量
 ・エネルギー…375kcal ・脂 質…25.3g ・鉄 分…2.0mg ・食物繊維…1.3g
 ・たんぱく質…20.1g ・炭水化物…18.2g ・亜 鉛…3.1mg ・食塩相当量…2.7g

① 卵を冷蔵庫から出して室温にしておきます。卵がしっかり浸かるくらいの湯を沸かし、沸いたら卵を入れ、中火で沸騰させ続けて6分ゆでます。冷水に取って殻をむき、ビニール袋に入れ、わりした④を入れ、空気をなるべく抜いて置いておきます。

卵の半熟加減は卵の温度、再沸騰するまでの時間等によって変わるので、家の道具を使ったときの一番よいゆで時間は自分で探してみてください。



② 鍋に油少々(分量外)入れ牛肉を軽く炒め、わりした⑥を入れてざっと煮ます。牛肉はいったん取り出し玉ねぎ、しめじ、⑦を加え、玉ねぎがやわらかくなって味がしみるまでよく煮ます。水分が少なくなったら牛肉を戻し、ざっとからめて①の煮玉子と一緒に盛り付けます。

