

献立紹介

電子レンジで

温泉♨たまご



材料 ● 2人分

卵 2個
水 大さじ2

〈かけつゆ〉
★だし 大さじ2
★しょうゆ 小さじ1
★みりん 小さじ1/2

作り方

- ① 小鉢などに卵をひとつずつ割り入れ、それぞれに水大さじ1を加える。
- ② ラップして、2個一緒に電子レンジで約1分加熱する。
- ③ 器にかけつゆの調味料を合わせ、ラップなしで約30秒加熱する。
- ④ 卵にかけつゆをかける。

ここがポイント

- ★ 卵の破裂防止のため、水を加えて1個につき30～50秒程度の短時間加熱にします。
- ★ 少量のだしは、水に適量かつお節を加え、ふたなしで沸騰する程度に加熱して越せば、レンジでも簡単につくれます。
(その時間もない時は、市販のめんつゆでもOKです。)

