



材料と分量 (1 人分のめやす)

- たまご
卵 1 個 (50 ~ 60g)
水 なべの中の卵がかぶるくらい
塩 少し (好みでつけて食べる)



卵のゆで方（卵アレルギーがある場合は、切ったじゃがいもなどをゆでてみよう。）

① ゆでる

① なべに水と卵を入れふたをする。
（写真は3人分）



卵がかぶるくらいの水。

② こんろにかけ、強火にする。
（写真はふっとうしたときのようす）



ふっとうしたら弱火で10～12分間ゆでる。

❗ 卵がよごれている場合は^{あら}洗ってから使う。



12-3

② からをむく

ふたを取って^{たまご}卵を取り出し、水の中でさまして、からをむく。



水の中でむくとむきやすい。



③切る

切り方をくふうする。

●糸で



●卵切り器で

