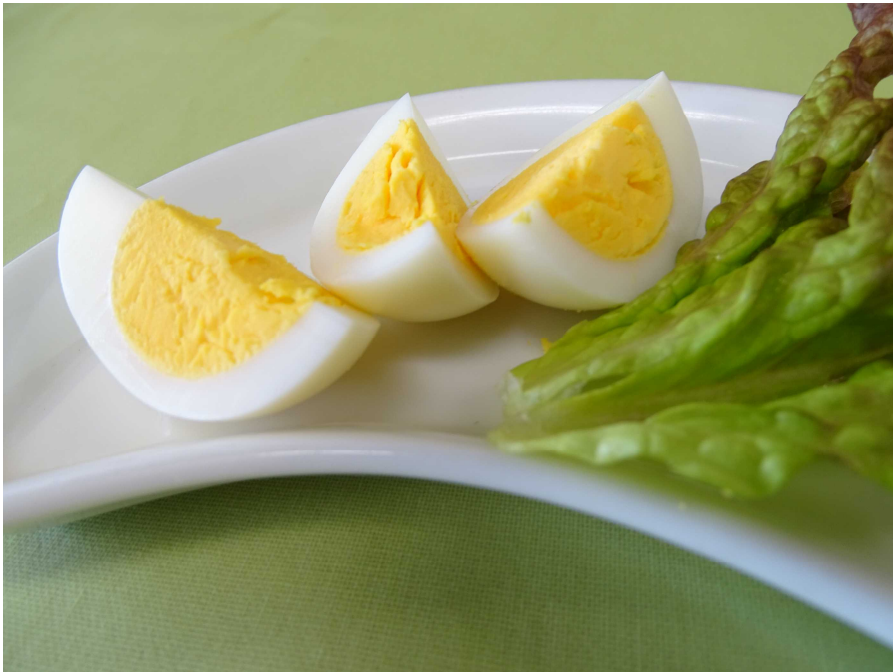


ピクルス卵



サンドイッチ用の
卵ペーストにも使
えます。

白ワインビネガー
のほかリンゴ酢、
米酢でも。



材料【作りやすい分量】

ゆで卵	6個
白ワインビネガー	150ml
水	100ml
砂糖	大さじ3
塩	少々(0.5g)
ロリエ・粒こしょう	適量

<作り方>

- 1 鍋に白ワインビネガー、水、砂糖、塩を入れて沸騰させる。
- 2 ゆで卵の皮をむいて保存容器に入れ、粗熱をとった1を注ぎ、ロリエ、粒こしょうを加える。

※ 3~4時間から食べられる。
冷蔵庫で約1週間保存可能

参考：ゆで卵1個あたりの栄養価：エネルギー75kcal 蛋白質6.4g 脂質5g 食塩相当量0.1g

※栄養計算に付け合わせ、調味料は含まれていません

スタミナ卵



にんにくが香る
味付き卵です。

卵1個で約6gの
たんぱく質をとる
ことができます。



材料【作りやすい分量】

ゆで卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・6個
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ml
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
和風顆粒だし（食塩不使用）・・・5g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・1かけ
輪切り赤唐辛子・・・・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- 1 鍋にしょうゆ、みりん、水、顆粒だし、にんにく、輪切り赤唐辛子を入れて沸騰させる。
 - 2 ゆで卵の皮をむいて保存容器に入れ、粗熱をとった1を注ぐ。
- ※ 3～4時間から食べられる。
冷蔵庫で約1週間保存可能

参考：ゆで卵1個あたりの栄養価：エネルギー75kcal 蛋白質6.4g 脂質5g 食塩相当量0.1g

※栄養計算に付け合わせ、調味料は含まれていません ※漬け時間により1個あたり食塩相当量が0.7g～1.4g加算されます