

<ゆで卵>



○材料・・・卵

○作り方

鍋に水を入れて卵を加え、火にかける。(鍋の蓋はしない。)
沸騰してきたら、火を止め鍋の蓋をする。

◆蓋をした状態で

<そのまま3分>半熟

<そのまま10~15分>固ゆで

用途やお好みで時間を選んでください。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp