



# みんなの一行レシピ



## 卵のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

### ○レンジで巣ごもり卵

耐熱皿に茹でたほうれん草と卵を入れ、黄身に楊枝で3か所穴をあけ、ラップをかける。  
電子レンジ（600W）で1分半～2分加熱（卵の破裂に注意！様子を見ながら加熱を）  
（薄めためんつゆ、塩・こしょう・バターなどをかけてどうぞ、冷凍野菜やキャベツなどお好みで可）



### ○落とした卵のみそ汁

みそ汁に卵を落とし入れて、好みの固さに加熱する。



**あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください** 栄区役所福祉保健課健康づくり係