



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