

かいわれ大根の巣ごもり卵



材料(2人分)

かいわれ大根・・・1パック

卵・・・2こ

めんつゆ・・・適量

卵（黄身）はビタミンA
がたくさん！

ビタミンAは肌のうるお
いを保つほか、病気への
抵抗力を高めてくれるよ。

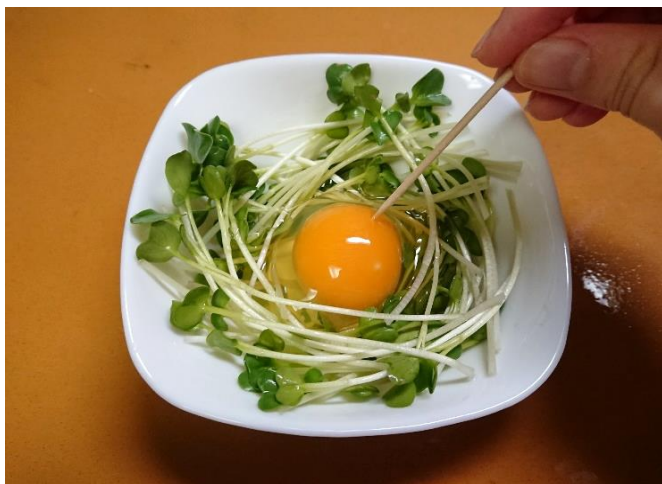


作り方

① かいわれ大根の根を切り、耐熱皿に円形に並べます。



- ② 真ん中に卵をわり入れ、つまようじで黄身に5～6カ所しっかりと穴をあけます。



卵がバクハツしないように、必ず黄身に穴をあけてね！

- ③ 500Wのレンジで1分20秒ほど加熱します。



- ④ めんつゆを好きな量かけたらできあがり！

