

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か所しつかいと穴をあけます。



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い！

