

## ゆで卵を上手に作るコツ



好みのゆで加減にならなかつたり、殻がきれいにむけなかつたりと、いざ作ると意外と難しいゆで卵。コツを覚えてゆで卵上手になりましょう。

### 1 卵は室温に戻す

冷蔵庫から出した卵は、そのままゆでると急な温度変化で卵の中身が膨張し、ひび割れの原因に。室温に戻して水からゆでるとよい。



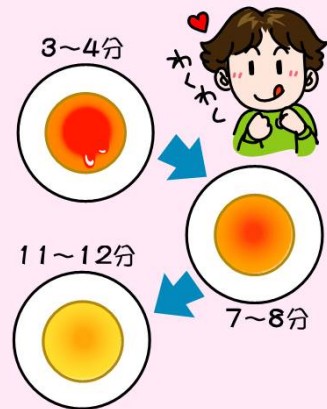
### 2 卵を転がすと卵黄が真ん中に

湯が煮立つ1~2分間、箸で卵をゆっくり転がすと、黄身が真ん中にキレイにおさまったゆで卵に。また、湯の中で割れても白身が流れ出ないようにするには酢または塩を少々加えるとよい。



### 3 ゆで時間の目安を覚える

好みのゆで加減にするには、沸騰後のゆで時間がポイント。黄身がトロっとした半熟は3~4分、黄身がやわらかくも固くもないシットリした状態は7~8分、黄身がしっかり固まるのは11~12分ゆでるのが目安。



### 4 すぐに流水で冷やすとむきやすい

ゆであがった卵はすぐに流水にさらして冷やすと、温度差で殻と中身にすき間ができ、むきやすくなる。水の中でボウルの側面などに当ててひびをいれると、殻の中に水が入り、よりつるんとキレイにむきやすくなる。



## 今月のヘルシーメモ

### 宅配専用商品

特定  
保健用  
食品



180ml



- 腸内環境を良好にする  
ビフィズス菌BB536  
20億以上
- 吸収の良い  
ミルクカルシウム 2倍  
(当社牛乳比)
- 不足しがちな鉄分 1mg
- カルシウムの吸収を  
助けるビタミンD

森永カルダス

## ビフィズス菌BB536が腸をサポート!

新年度になり、新しい環境で頑張っていた疲れがそろそろ出る頃。ストレスや緊張は腸の働きにも悪影響をおよぼします。腸内環境を整えるビフィズス菌BB536入りの森永カルダスを飲んで、ひと息つきましょ。

お届け価格：130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。  
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡  
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ