

たまご ひと  
卵アレルギーの人は、じゃがいもやさつまいもをゆでてOK!

## きゅう 8級

## たまご ゆで卵



### つく かた <作り方>

- ① たまご  
卵がかぶるくらいの水を入れて、  
つよび  
強火にかける。
- ② ふっとうしたら、ふっとうが**つづ**  
く  
くらいに火を弱めてゆでる。
- ③ す かた めやす じかん  
好きな固さの目安時間ゆでたら、  
つめ みず ひ から  
冷たい水で冷やして、殻をむく。



### じかん めやす ゆで時間の目安

- |     |                         |
|-----|-------------------------|
| 3分  | ぱん きみ<br>黄身がとろっ         |
| 5分  | ぱん きみ<br>黄身がやわらか        |
| 10分 | ぱん きみ<br>黄身がかため         |
| 15分 | ぱん きみ<br>黄身がしっかり<br>かたい |



### た かた <食べ方のアレンジ>

から  
殻をむいて、そのまま、しお  
塩をかけて食べてもおいしいですが、き  
切ったり、  
つぶしたりして、きゅう  
9級のサラダにトッピングするとサラダがグレードアップ  
して、ゆでたまごとサラダのりょうほう  
両方おいしく食べられますよ!

