

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もOK！

きゅう
8級

たまご
ゆで卵



つく かた
<作り方>



- ① たまごが 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 続く
くらいに火を弱めてゆでる。
- ③ すき 好きな 固さの 目安時間 ゆでたら、
つめ みず ひ 冷たい水で冷やして、 から 殻をむく。

じかん めやす
ゆで時間の目安

3分	き み 黄身がとろっ
5分	き み 黄身がやわらか
10分	き み 黄身がかため
15分	き み 黄身がしっかりかたい



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両方おいしく食べられますよ！

