

巣ごもり卵



作りかた

- 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。

関連するレシピ

- トーストセット
- アップルトーストセット
- フレンチトーストセット
- ピザトーストセット

	使用付属品	カロリー	塩分
	黒皿 上段 テーブルプレート	81kcal	0.7g
	給水タンク 満水	※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
キャベツ（せん切り）	15g	30g
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

朝食セット（副菜）のコツ

容器は
マドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。

アルミケースや耐熱容器に
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

楊枝を使うときは
刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

加熱が足りなかったときは
加熱が十分な物を取り出してから **グリル** で様子を見ながら加熱します。