

カップエッグ



【コーンエッグ】

●材料

たまご かん しお
卵、コーン缶、塩、こしょう

●作り方

- ①小鍋にアルミカップを並べる。
- ②コーンと卵を入れる。
- ③塩・こしょうをふる。
- ④卵の半分の高さまで、水を入れる。
- ⑤フタをして、好みの固さになるまで火にかける。



【ベーコンエッグ】

●材料

たまご
卵、ベーコン、ケチャップ、塩・こしょう

●作り方

- ①小鍋にアルミカップを並べる。
- ②ベーコン、ケチャップを入れる。
- ③塩・こしょうをふる。
- ④卵の半分の高さまで、水を入れる。
- ⑤フタをして、好みの固さになるまで火にかける。

弁当におすすめのメニューです。作ってすぐに食べる場合は好みの硬さでよいですが、弁当に入れる場合は、中までしっかり火を通しましょう。

茹でた千切りキャベツを下に敷いて「巣ごもり卵」にしてもよいですね。