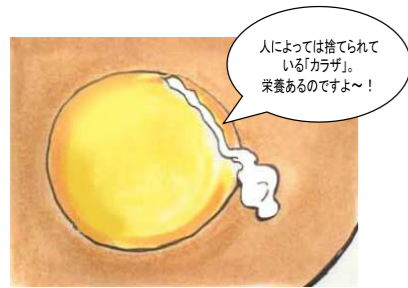


ご存知ですか？

卵にまつわるいろんな話

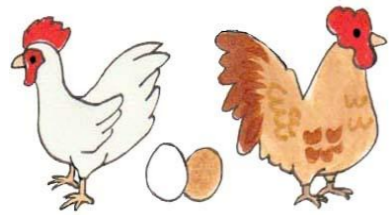


カラザには、実は免疫向上や美肌にも良いと言われるシアル酸という成分が含まれているので、捨てるのはもったいないそうです。

効率的！ゆで卵のつくり方

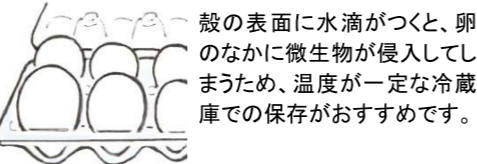
少量のお湯でOK！省エネにもなる作り方があります♪

- ①鍋に卵を入れ、鍋底から1センチの高さまで水を入れ、中火にかける。
- ②水が沸騰したら蓋をして中火で4分加熱。火を止めてそのまま5分、黄身をトロトロにしたい場合は3分おく。
- ③卵を冷やしたら完成！



赤玉と白玉がありますが、羽の色が褐色の鶏は赤玉、羽の白い鶏が白玉を産むという違いで、栄養的には違いはないそうです。

卵の置き方は尖っている方を下にすると割れにくいです



私たちに身近な食材「卵」。そのいろんな話を集めてみました！

●卵の種類

卵には、無精卵と、オスとメスが交尾をして受精した有精卵があり、普段私たちがよく食べているものは無精卵です。

●卵は1日、何個まで？

以前は1日1個までと言われていましたが、近年の研究結果からあまり影響がないことがわかり、健康な人なら2、3個食べてもコレステロールの異常を引き起こすことはないそうです。

●卵のサイズとは？

農林水産省で定められており、SS～LLまで6種あります。ポピュラーなSが46g以上52g未満、Mが52g以上58g未満、Lサイズが64g以上70g未満だそうです。

Chottoいいかも

空き容器を活用しませんか？ 何気なく使っていて、使用後によく見るとシンプルなデザイン＆形状で使いやすい容器が。その使い道をご紹介します！

■海苔の空き容器

黒や緑の蓋で、容器はラベルをはがせば透明。シールはゆっくり剥がせばきれいに剥がれます。

スティックタイプのコーヒーなどを入れてもグッド♪

●こまごまとしたモノを入れる  
見た目がかわいく、何がどれくらい入っているのかもわかりやすい！



●細かいサイズの容器には  
衛生用品を絆創膏や綿棒を立てて入れられるので出し入れしやすいです♪



●文房具を入れる！  
テープがすっぽり入るサイズなら、テープのストックや、ハサミ、マスクキングテープなどの文房具をひとまとめにできます。



■小さな乳酸菌飲料の空き容器

100mlちよつとの量が入るので、いろんなモノの小分けに便利♪  
口径も広めなので、液体を注ぎやすいのもポイントです。



ほかにも、ボディローションやコインランドリー用の洗剤を入れるのも良いですね！

●バスアイテムを小分けに！  
ジムや旅行へ行くとき、普段使いのシャンプーやコンディショナー、ボディソープを小分けにできて便利です。



●薬を必要な分だけ瓶の錠剤など、割れる心配がなく、必要な分だけ持ち出せます。



●調味料を小分けに！  
キャンプやアウトドアのパーティーに好みの液体調味料を小分けにすれば、省スペースで持ち出せます。

かんたんレシピ

ケールとひき肉のお好み焼き

教えてくれた人...尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>



材料

(2人分)

- ケール...4枚、長ネギ...5センチ、牛豚合ひき肉...150g、
- 小麦粉...100g、水...100ml、卵...2個、だしの素...小さじ1、サラダ油...大さじ1
- お好みソース...大さじ3、マヨネーズ...大さじ1、粉チーズ...小さじ2、塩・コショウ...適量

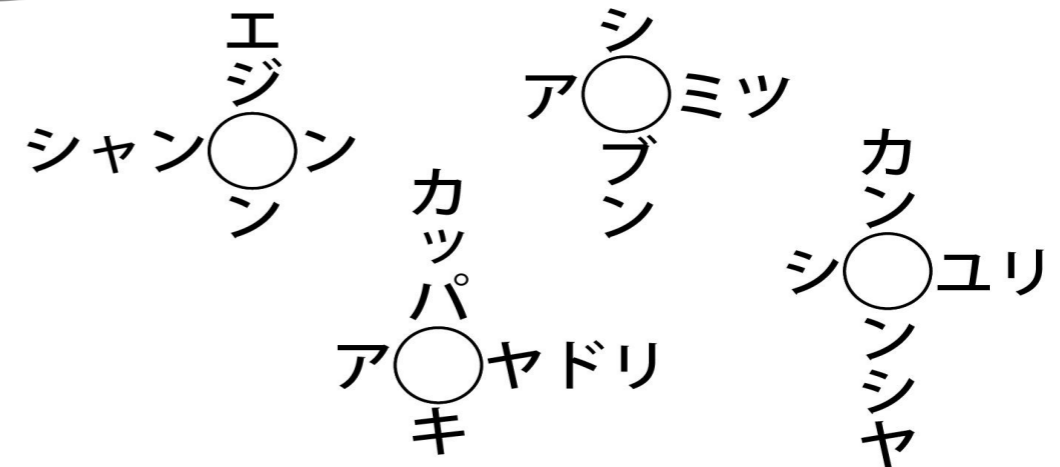
※ひき肉にしっかりと火を入れるために、裏に返したらフタをして蒸し焼きにしましょう。

ケールは青汁のイメージで苦いかと思いきや、葉自体は苦みが少なく食べやすいです。粉チーズがアクセントのお好み焼きどうぞ♪

- ①ケールは千切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ②ケール、塩・コショウをふったひき肉、小麦粉、卵1個、だしの素、水を、多少粉が残る程度に、さっくりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて両面焼く。
- ④③を器に盛りつけ、お好みソース、マヨネーズをかけ、長ネギと卵黄をのせ、粉チーズをふる。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



- 2月号の答え  
B  
A⇒葉っぱの数  
B⇒ティーポットの取っ手、いちご  
C⇒バラの向き  
D⇒フォークの長さ