

7月1日～7月7日  
ピカイチおすすめレシピ



## 半熟煮卵の 青じそドレッシング漬け

### 材料（4人分）

産直こだわり ノオールドレッシング 青じそ	4個 50ml
水	50ml
夏野菜	適宜

### 栄養価（漬け汁 30%喫食）

エネルギー	91kcal
食塩相当量	1.4g

### 作り方

- ① 小なべに卵とひたひたの水を加えて、中火にかける。沸騰したら、弱火にして、4分ほどしたら、火を止める。
- ② すぐに水に漬け、冷めたら殻をむく。
- ③ ジッパー付の袋に青じそドレッシングと水を加えて、ゆで卵を一晩漬け込む。
- ④ ゆでた夏野菜や揚げた夏野菜を器に盛り、半分に切ったゆで卵をのせ、漬け汁をかけて、できあがり。

### ★ ワンポイントアドバイス★

野菜サラダに添えてもいいですよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ

### 産直こだわりたまご



親鶏のエサには、遺伝子組換えしていないトウモロコシを使用。