


給食レシピ紹介

給食ではスリランカの紅茶を使って作ります。同じ煮汁で、豚肉を煮ても美味しいですよ！



料理名		ゆで玉子の紅茶煮	
			
材料	5人分	作り方	
ゆでたまご	5個	①	ゆでたまごを作り、殻をむいておく。
紅茶(ティーバッグ)	1個	②	鍋に水と紅茶のティーバッグを入れて火にかけ、
うすくち醤油	大さじ1		紅茶を煮出す。(ティーバッグは取り出す)
食塩	小さじ2	③	★の調味料を加えて煮汁を作る。
水	かぶるくらい	④	ゆで卵を入れ、20分くらいコトコト煮たら火をとめ、
			そのまま冷まして出来上がり！
			(夏場は粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる)