

～ おなかにやさしいお粥^{かゆ}と半熟ゆで卵^{はんじゅく たまご}～



お粥（一人分^{ぶん}）

炊いたご飯 ^{た はん}	100g
水 ^{みず}	300cc
帆立スープ ^{ほたて}	大さじ1
トマト	中 ^{ちゅう} 半分 ^{はんぶん}
長ネギ ^{なが}	少々
生姜 ^{しょうが}	少々
ごま油 ^{あぶら}	大さじ1

半熟ゆで卵^{はんじゅく たまご}

卵 ^{たまご}	1個
------------------	----

お粥^{かゆ}

作り方^{つく かた}

- 炊いたご飯^{た はん}に水^{みず}と帆立スープ^{ほたて}を入れて煮る。10分ほど。沸騰したら弱火にする。
- 長ネギ^{なが}はみじん切り、トマトは粗みじん切り^{あら}にする。
生姜^{しょうが}はすりおろす。（みじん切りでもよい）
- 出来上がったお粥にごま油^{あぶら}と半熟ゆで卵^{はんじゅく たまご}をのせる。
トマト、長ネギ、生姜^{しょうが}を入れながらいただく。

半熟ゆで卵^{はんじゅく たまご} 沸騰したお湯に卵^{たまご}を入れ6分ゆでる。

6分取り出し冷水につける。