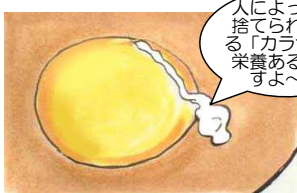


ご存知ですか？

卵にまつわるいろんな話



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。

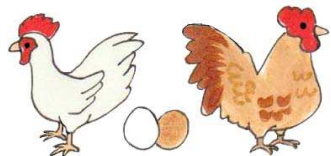
●卵のサイズとは？

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、MSが52g以上58g未満、Mは58g以上64g未満、Lサイズが64g以上70g未満だそうです。

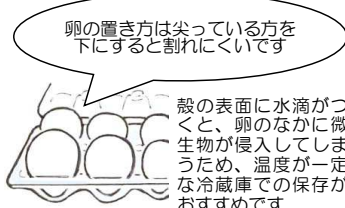
効率的！ゆで卵のつくり方

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。



かんたんレシピ

ケールとひき肉のお好み焼き

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♪



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。

- 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。

Chottol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。

●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！

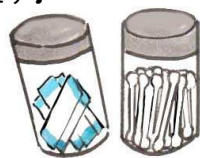


間違えないよう、ラベルを貼りましょう



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！

●細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、マスキングテープなどの文房具をひとまとめにできます。



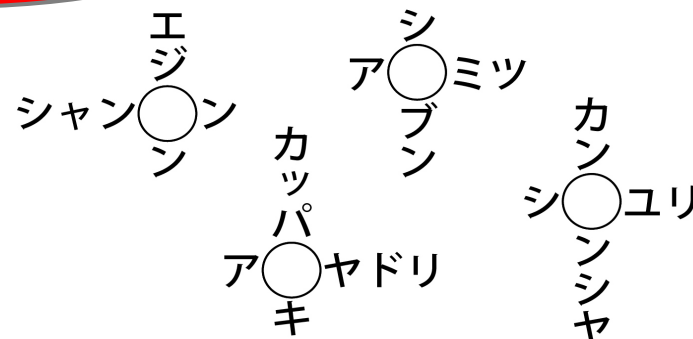
●薬を必要な分だけ瓶の錠剤など、割れる心配がなく、必要な分だけ持ち出せます。



●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。

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。



答えは左下にあります。