

給食メニューでクッキング！

★1人でやってみよう「エッグココット」

NNS(中野栄)給食総選挙において、昨年度第1位となった「エッグココット」。朝食のメニューやお弁当の一品にもぴったりです。給食では15分蒸して作りますが、ご家庭では電子レンジを使うと手軽に作ることが出来ます。(1人で出来ちゃうかも…)ぜひお試しください。

【材料】1人分 【材料費】1個分 約50円

- ・卵 1個
- ・ベーコンやウインナー 適量…食べやすく切る(包丁は大人が手伝って！)
- ・チーズ(スライスチーズや溶けるタイプどちらでも) 適量

【作り方】

- ① ココット型にベーコンとチーズを入れる。



- ② 卵を割り入れる。



- ③ 黄身に爪楊枝などで数カ所穴を開ける。(破裂防止)

- ④ ラップをして電子レンジで1分程度加熱する。
(卵の固さはお好みで)



給食では、完全に火を通すため、硬いエッグココットになりますが、卵の黄身が半熟の状態が一番おいしいです。また、トマトの角切りやブロッコリーを入れてもおいしいです。いろいろと工夫して、オリジナルのエッグココット作ってみましょう。

おいしい～！

