



雪印メグミルク 栗原はるみのミルクのある生活 「今月のミルクレシピ」

酢じょうゆ卵とトマトの前菜

2018年7月

材料(作りやすい分量)

水切りヨーグルト(作りやすい分量)

- 「ナチュレ 恵 megumi」 1パック(400g)

酢じょうゆ卵とトマトの前菜

- 水切りヨーグルト(上記参照) 適量

酢じょうゆ卵

- 卵 6個
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ミディトマト 5~6個
- 粗びきこしょう・七味唐辛子 各少々
- 塩 少々
- オリーブ油 適量
- バジル 適宜

水切りヨーグルトの作り方

- 1 ボウルや容器にざるを重ねてペーパータオルを敷き、プレーンヨーグルトを入れる。
- 2 ラップをし、冷蔵庫で3時間以上おいて水気を切る。

酢じょうゆ卵とトマトの前菜の作り方

- 1 水切りヨーグルトを上記の要領で作っておく。
- 2 酢じょうゆ卵を作る。卵は鍋に入れ、かぶるまで水を入れて火にかけ、水から12分ゆでる。途中で煮立ったら弱火にする。冷水に取って殻をむき、水気を拭く。ポリ袋などにしょうゆ、酢、砂糖を入れて混ぜ合わせ、ゆで卵を漬ける。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2~3時間おく。※ひと晩漬けると味がよくしみる。
- 3 水切りヨーグルトを混ぜてなめらかにし、絞り出し袋に入れる。
- 4 酢じょうゆ卵は横半分に切る。トマトはヘタを取って横半分に切り、軽く塩をふる。器に盛り合わせて(3)の水切りヨーグルトを絞り出す。卵には粗びきこしょうや七味をふり、トマトにはオリーブ油をかけ、バジルを添える。