

うずら卵とミニトマトのカレーマリネ

作り置きのできる一品は、忙しい朝に助かります。お酢を使っているため、暑い季節のお弁当にも傷みにくくてお勧めです。



うずら卵	10 個
ミニトマト	8 個
カレー粉	小 2
すし酢	大 4

- ① 小鍋に、うずら卵とひたひたの水を入れ中火にかける。(沸騰するまでコロコロと菜箸で転がしていると黄身が真ん中にきます)
- ② 沸騰したら、2分茹で、火を止めて2分放置し、冷水にとる。
- ③ お椀や小さいボウルを2個あわせ、その中に5個づつうずら卵を入れ優しくシェイクする。水に戻す。
- ④ おしり(とがりが緩い方)からリンゴの皮をむくようにらせん状に殻をむく。(卵によって右回り、左回りがあります。うまく出来ない時は反対向きに向いてみましょう)
- ⑤ ミニトマトはよく洗い、何か所か爪楊枝を指しておく。
- ⑥ 厚手のビニール袋に、カレー粉を入れ、分量のすし酢を少量入れてよく溶く。残りのすし酢を加えて混ぜ、うずら卵とミニトマトを入れてよく絡ませる。(ビニールの空気を抜いて、マリネ液を密着させるときれいに染まります)
- ⑦ うずら卵がきれいな黄色に染まったら、ミニトマトと共に串に刺して盛り付ける。

補足:パプリカ、インゲン等夏野菜と一緒に漬けても美味しいです。

食べごろは、1~2日です。それ以降は、うずら卵の表面が少し固くなってきます。

マリネ液は節約の為、ぎりぎりの量で作ってます。たっぷり漬け込みたい方は、液を倍量に。

(62kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 2.6g/炭水化物 6.5g/塩分 0.8g)

調理時間:10分(漬け時間 30分~1時間)

レシピ企画 管理栄養士:小金澤衣里氏