



総合テレビ  
毎週 水曜日午後8時 放送

ガッテン  
ダイエットクラブ

文字サイズ ああ

検索

- ホーム
- 放送予定
- 過去の放送
- レシピ集
- 番組について
- よくある質問
- ご意見・ご感想

ホーム > レシピ集 > 検索結果 > 蒸気マン卵(省エネゆで卵)

## 蒸気マン卵(省エネゆで卵)

番組内容を印刷する



- 短縮URL
  - ツイートする
  - f シェアする
  - m チェック
  - + 共有する
  - ?
- 友達にメールで知らせる

クリックするとNHKサイトを離れます

### 番組のテーマ

暑さも光熱費も激減！  
時短ミラクル料理革命  
2011年7月27日 食

### その日のレシピ

- 蒸気マン卵(省エネゆで卵)
- 元気倍増！ブロッコリー
- 超速！そうめん(一人分)
- フライパン炊飯術
- ガッテン流！さわやか野菜炒め(四人分)
- クリームパン&チーズスフレ フワフワ術
- ジューシー チルドシューマイ
- 簡単！ローストビーフ
- カラフル ピーマンの肉詰め

### 材料

卵(M玉・常温に戻したもの)...6個までOK  
水...大さじ3

### 作り方

- フライパンに卵をくっつかないように並べる
- 大さじ3の水を入れてフタをする
- 強火2分・弱火3分・火を消して9分待てばできあがり  
※ L玉や冷蔵庫から出したばかりのときは、大さじ5の水→最初の強火を3分にしてください  
※ 空だきになると卵が割れてしまいます！火力が強くなりすぎないように十分ご注意ください

### 注意点

使用したフライパンは 鉄製で口径26cmのものです。  
予熱をするレシピは必ず鉄製のものです！  
(サイズ(mm):深さ/60 板厚/1.6 底径/190 重さ/1.0kg 柄長/255 電磁対応のもの)  
フタの大きさは、フライパンの口径のあったものを使ってください。フライパンの種類、コンロの火力によって調理時間が異なります。ご家庭にあわせて調節してください。  
火力が強すぎて途中で水分がなくなると、空だきになってしまいます。火を使っている間は、コンロのそばを離れないでください。  
空だきを防止するために、次の3つを必ず使用してください。

- ！中に水が残っているかどうかを確認できるガラスのフタ
- ！火力が強すぎないコンロ

ページを印刷したい方は、こちらのソフトをインストールしてください。

今回はコレ！

ガッテン  
ダイエットクラブ

会員登録

ログイン

### 関連キーワード

短時間

### このレシピもおすすめ



スペインの刻み野菜サラダ ~ピピラーナ~(2人分)  
2008年5月7日



ガッテン流カツ丼・2人分バージョン

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com

(コンロが複数ある場合は弱い方で)  
! キッチンタイマー

万が一、加熱の途中で水がなくなってしまった場合は、水を足さずにただちに火を消してください。

▲ [上に戻る](#)

2007年1月24日



🍡 [ガッテン流カツ丼・4人分バージョン](#)  
2007年1月24日

🍡 [自分好みの究極の目玉焼きを焼こう!](#)  
2010年6月9日

🍡 [みじんピースグラタン\(2人分\)](#)  
2010年3月17日

### レシピ検索

番組で紹介したレシピを検索できます

[検索](#)

[ガッテン流](#) [短時間](#) [基本](#) [定番](#)  
[和食](#) [洋食](#) [中国](#) [韓国](#) [お菓子](#)  
[ソース](#) [スープ](#) [デザート](#)

🍷 [材料で検索](#)



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation). All rights reserved. 許可なく転載することを禁じます。  
NHKにおける個人情報保護について | NHK著作権保護 | NHKオンライン 利用上のご注意 | 番組表