



お手軽 卵料理



カレー、ラーメン等にトッピングをして手軽にたんぱく質をアップ！

レンジであっという間の半熟卵（1人分）



材料

- ・ 卵 1個
- ・ 水 100ml程度

作り方

- ① ごはん茶わんに、卵を割り入れ卵がかぶる程度に水を入れる。
- ② 卵黄の表面数か所に、そっとつまようじで穴をあける。
- ③ ラップはせずに、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し水を切る。
(電子レンジにより時間が多少異なります。)

栄養成分

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 85Kcal |
| たんぱく質 | 7.3g |
| 食塩相当量 | 0.2g |