

＼ お手軽にたんぱく質補給！ ／

レンジであっという間の半熟卵



電子レンジで



ポイント

- カレー、ラーメン等にトッピングして手軽にたんぱく質をアップさせましょう。



材料 (1人分)

卵……………1こ
水……………100ml程度
ごはん茶わん……………1こ

作り方

- ① ごはん茶わんに、卵を割り入れる。100mlの水を上から入れる。
- ② つまようじやフォークなどで、卵黄の表面に穴をあける。
- ③ ラップはせずに、電子レンジの600Wで1分加熱し、水を切る。(電子レンジにより時間が多少異なります)



ようじやフォークで黄身の表面に穴をあけることで、加熱しすぎた場合の黄身の爆発を防ぎます。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 78kcal
たんぱく質 6.2g
食塩相当量 0.2g