

エネルギー	43キロカロリー
塩分	1.0グラム

材料 (1人分)

- 卵 1/2個
- 澄まし汁の素 1/2人分
- 水 75cc
- お好みの具
(にんじん、三つ葉など)



作り方

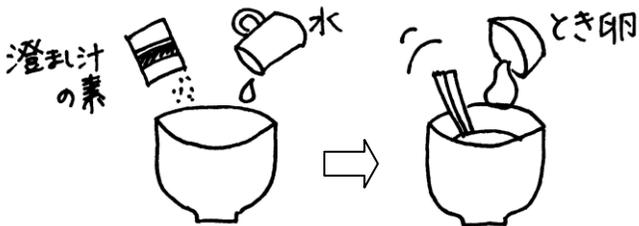
①下準備

卵

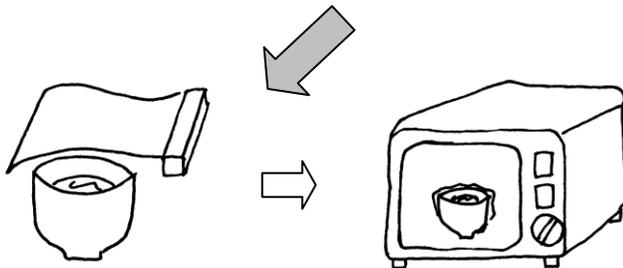
溶きほぐす



②器に水と澄まし汁の素を入れて溶かす。溶き卵も加えて混ぜ、お好みの具を加える。



③ラップをし、電子レンジで加熱する。



【加熱の目安】

電子レンジ弱(150W)で
15分程度

加熱時間は目安です。中心部まで加熱されたかどうか確認しましょう。