

レンジでポーチドエッグ

材料 (1個)

卵 1個 水 100ml

■ 道具

■ 耐熱容器

■ 冷水用ボウルと冷水

■ 水切り用器

■ キッチンペーパー

作り方

1



耐熱容器を用意する。卵を割り入れて、爪楊枝で黄身に2~3箇所穴を開ける。静かに水を注ぐ。卵が被るぐらいの水の量にする。

2



レンジにそのまま入れ1分20秒加熱する。一度出して白身が固まっていればさらに10秒ずつ加熱する。

3



白身が固まったら穴の空いたスプーンかアク取り網などで静かに救って冷水に入れる。卵が熱で固まらないようにする為。

4



他の器にキッチンペーパーを敷いて乗せる。出来た料理に添える。

5 我が家のレンジは600wですが500wレンジの場合も同じ様に加熱して下さい。多少加熱時間がかかるかもしれませんが。

