

落とし卵のみそ汁

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 115kcal

食塩相当量: 1.2g キャベツのみそ汁の場合



卵を入れたら触らないようにしましょう。

みそ汁の実は少なめの方が、きれいな半熟卵になります。

材料(1人分)

みそ汁

卵 1個

小ネギ 適量

作り方

- ① みそ汁を温める。小ねぎを切る。
- ② 卵をお皿に割り、①にそっと流し入れる。
- ③ 鍋のふたをして、卵の白身が固まるまで2分ほど弱火で加熱し、半熟卵にする。
- ④ お椀に盛り、小ネギを散らす。