

主食

主菜

副菜

韓国風ふわふわ卵

調理時間： 5 分

レンジでふわふわ卵



材料
1人分

卵	1個
カニ風味かまぼこ	1本
小ねぎ	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2

塩	少々
水	70ml
ごま油	ひとまわし

調理器具：



作り方

- 1 電子レンジ使用可能な皿に卵を溶き、水と鶏がらスープの素、塩を加えよく混ぜる。
- 2 1にほぐしたカニ風味かまぼこ、小口切りにした小ねぎを加える。
- 3 ふんわりラップをし電子レンジ（600W）で3分加熱し、取り出してよく混ぜる。
- 4 ごま油をまわし入れる。