



いい朝  
プロジェクト  
Hello! Good morning!



サラダチキンと  
味噌汁  
ポーチドエッグの



調理時間  
約 15分

1人あたり  
カロリー  
**172.5 kcal**

※写真はイメージです。



# サラダチキンと ポーチドエッグの味噌汁

●調理時間/約15分 ●カロリー/172.5kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

サラダチキン ..... 1パック  
冷凍ほうれんそう ..... 80g  
味噌 ..... 大さじ2  
顆粒だし ..... 小さじ1/2  
お湯 ..... 300ml

卵 ..... 2個  
ポーチド  
エッグ  
酢 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
お湯 ..... 500ml

## 【作り方】

- ①. サラダチキンをほぐす。
- ②. お湯(300ml)にサラダチキン・ほうれん草・顆粒だしを加える。  
ほうれん草に火が入ったら止め、味噌を溶き加える。
- ③. 別鍋に入れたお湯(500ml)に酢と塩を加える。鍋のふちに沿ってお玉などで水流をつくり、  
真ん中に卵を落とす。白身が白く固まってきたら、②の味噌汁を器に盛り、ポーチドエッグを加える。  
※ポーチドエッグをつくる工程は2回繰り返す。