



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

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)



## 【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

ポーチド エッグ	卵……………2個
	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。