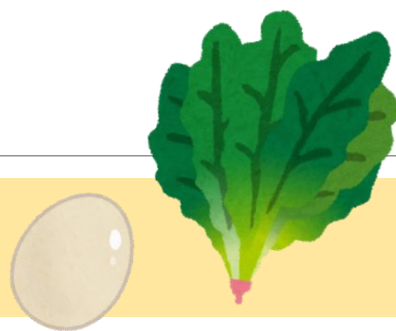


朝ごはんにもぜひどうぞ!

簡単レシピ

ポパイ☆エッグ



【材料】 (2人分)

ほうれん草 200g

たまご 2個

オリーブ油 小さじ1

塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとる。
水けをしぼって3~4cm長さに切る。
- ② 耐熱容器にほうれん草を入れ、中央をくぼませ、
たまごを割り入れる。
爪楊枝で黄身をさしラップをかける。
- ③ 電子レンジ(500W)に約1分30秒かける。
オリーブ油・塩・こしょうをふる。

☆サラダ油などでもOK。

ブロッコリーやトマトでもおいしいよ!