



ไข่ลวกโมโครอฟ

วัตถุดิบ

- 1 ไข่ไก่ (1 ฟอง)
- 0.75 แก้ว น้ำเปล่า
- 0.5 ช้อนชา ซอสเหาะจัมแม็กกี้ (ใส่ได้ตามปริมาณที่ต้องการ)

วิธีทำ

1. เติมน้ำใส่แก้ว ประมาณ $\frac{3}{4}$ ของแก้ว จากนั้นเอาเข้าไมโครเวฟ โดยใช้ไฟ 800 วัตต์ เป็นเวลา 1 นาที
2. นำแก้วออกจากไมโครเวฟ แล้วตอกไข่ใส่ในแก้ว จากนั้นเอาเข้าไมโครเวฟรอบที่ 2 โดยใช้ไฟ 800 วัตต์ เป็นเวลา 30 วินาที นำออกจากไมโครเวฟ
3. เหน้กั๊งแล้วตักไข่ออกมาใส่ชาม เหยาะซอสเหาะจัม ตร้าแม็กกี้ พร้อมจัดเสิร์ฟประมาณ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	0.61 กรัม
พลังงาน	56.41 kcal
ไขมัน	4.51 กรัม
โปรตีน	2.75 กรัม

4 นาที

1 ที่