



ไข่ต้มไมโครเวฟ

วัตถุดิบ

- 2 ไข่ไก่ (ฟอง)
- 2 ช้อนชา เกลือ

วิธีทำ

1. เติมน้ำใส่ภาชนะที่จะต้มไข่ แล้วใส่เกลือ คนให้ละลาย จากนั้นเอาไข่ใส่ลงไป
2. นำเข้าไมโครเวฟ โดยใช้ไฟ 800 วัตต์ เป็นเวลา 10 นาที
3. เมื่อครบเวลา นำไข่ที่ต้มออกจากไมโครเวฟ แล้วนำไข่ที่ต้มแช่ในน้ำเย็น พักไข่ไว้ให้เย็น จากนั้นแกะเปลือก พร้อมจัดเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

18 นาที

คาร์โบไฮเดรต	0.36 กรัม
พลังงาน	71.5 kcal
ไขมัน	4.76 กรัม
โปรตีน	6.28 กรัม

2 ที่