

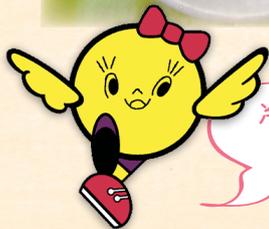
なんちゃって茶碗蒸し (レンジで簡単茶碗蒸し)



1人分の材料

卵…………… 20g (L 1/3 個)
 牛乳… 35cc (大さじ2強)
 水…………… 15cc (大さじ1)
 めんつゆ… 5cc (小さじ1)

カニカマ… 5g (1/3 本)
 にんじん…………… 5g
 カットわかめ (乾燥)
 …………… 0.1g (少々)



中に入れる具は、
 冷蔵庫に余っている野菜や
 かまぼこ、ちくわなどを
 いれてもいいよ!

- ①耐熱の器に卵、牛乳、水、めんつゆを入れ、よくかき混ぜる。
- ②カニカマは1cm位に切り、にんじんは千切り、わかめは水で戻しておく。
- ③①に②を入れる。

- ④電子レンジ (500W) で約 2 分間加熱して出来上がり。(ラップなしでOK) 固まっていない時は、様子を見ながらすこしずつ加熱する。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)… 65Kcal
 たんぱく質 (g) …… 4.5g
 脂質 (g) …………… 3.4g
 炭水化物 (g) ……… 3.7g
 食塩相当量 (g) …… 0.8g