

＼ だしの代わりに牛乳で作る！ /

牛乳茶わん蒸し



電子レンジで



ポイント

- 大きめの丼に温めたご飯を入れて、その上から卵液を流して作ると「おじや茶わん蒸し」にもなります。

材料 (2人分)

卵 1こ
A { 牛乳 3/4カップ (150ml)
 めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2
カニ風味かまぼこ 2本 (15g)
冷凍ほうれん草 ひとつかみ (約20g)

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせて卵液を作る。
- ② カニ風味かまぼこは1cm長さに切る。
- ③ ①の卵液と②の具材とほうれん草を2つの耐熱容器に分けて入れる。
- ④ ラップをかけ、電子レンジの600Wで3分加熱しそのまま5分蒸らす。(電子レンジにより時間が多少異なります)

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 101kcal
たんぱく質 6.9g
食塩相当量 1.0g