

つるっと口どけ! 茶碗蒸し

電子レンジで簡単調理!



だし汁が少なめ塩分控えめ
パーフェクトタンパクの
卵入り茶碗蒸し!!



栄養価 (1人分)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.4g
塩分	1.2g
カリウム	196mg
リン	118mg

🛒 材料

【2人分】

たまごL2個 (100g)	ぎんなんの缶詰4個 (10g)	
★	だし汁1/2カップ (100ml)	三つ葉少々 (6g)
	食塩ひとつまみ (0.5g)		
	減塩しょうゆ小さじ1 (5ml)		
しいたけ中2個 (20g)			
かまぼこ2切れ (20g)			
人参2枚 (20g)			



このレシピでの
「塩ひとつまみ」
とは……

親指と人差し指で
塩約0.5gです。

🍴 作り方

- (1) 溶いた卵と★の調味料を合わせる。
- (2) しいたけは軸をとり、人参は花形に型抜きする。三つ葉は3cmざく切りにする。
- (3) しいたけ、人参、三つ葉はゆでこぼす。
- (4) (3)、かまぼこ、ぎんなんの缶詰を器に入れ(1)を流し込み、レンジで加熱する。(500W2分)
- (5) しっかり固まれば、完成です。

*電子レンジの加熱時間は機種により変わります。