

かんたん茶碗蒸し



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 72kcal
たんぱく質： 10.1g
脂 質： 2.8g
炭水化物： 2.1g
食塩相当量： 0.6g

【材料（1人分）】

むきえび(冷凍)	30g	
カットしめじ	10g	
A	卵	1/2個
	麵つゆ(2倍濃縮)	小さじ1(6g)
	水	50ml
かまぼこ	2切れ	
みつば	少々	

【下準備】

- えび・・・解凍し、水洗いをして水気を取る
- かまぼこ・・・薄切り
- みつば・・・3cmに切る
- Aを合わせ、よく混ぜる

【作り方】

- ① 器にえび、カットしめじを入れ、ざるで濾しながらAを注ぐ。最後にかまぼこ、みつばをのせる。
- ② 鍋に器の半分くらいの高さまで水を入れ、沸騰したら①を入れてふたをして強火で2～3分、弱火で10分程度蒸し、粗熱を取る。

*竹串を刺し、卵液が出なければ加熱完了です

冷凍えびやカットしめじを使ったかんたんレシピです。

電子レンジ（300w）6分程で作ることもできます。

（火が通っていない場合は様子を見て追加で加熱してください）