

熱中症対策



お手軽に 主菜



冷やし茶碗蒸し (1人分)



材料

- | | | | |
|-----------|------|---------|-------|
| • 卵 | 1個 | • ちくわ | 小1/2本 |
| • 麺つゆ3倍濃縮 | 大さじ1 | • 生しいたけ | 1枚 |
| • 水 | 大さじ5 | • 枝豆 | 10g |

作り方

- ① 器に輪切りにしたちくわと生しいたけの薄切りを入れる。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐし、麺つゆと水を加えて混ぜて、①の器の中に静かに流し入れる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(200W)で6分加熱する。
- ④ 出来上がったたら、解凍した枝豆をのせて冷蔵庫で冷やす。

1人分 栄養成分

エネルギー	132Kcal
たんぱく質	11.0g
食塩相当量	2.2g