

牛乳入り茶碗蒸し

牛乳を加えることで、まろやかに仕上がります。

カルシウムも摂れるので、お子さんからご高齢な方にもおすすめ！



材料(1人分)

- ・からあげ用鶏もも肉 1~2個(30g)
- ・卵 1個
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1
- ・牛乳 80ml
- ・冷凍ほうれん草 10g
- ・カニカマ 小1/2本

~作り方~

- 1 鶏肉をキッチンバサミで一口大にカットして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。
- 2 ①に卵を割り入れてしっかりと混ぜる。その他の材料を加えて再び混ぜる。
- 3 ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
188kcal	14.7g	12.4g	6.0g	0.9g