



マグカップで 簡単茶碗蒸し

エネルギー110kcal たんぱく質9g 塩分1g

材料

卵 1個
白だし 小さじ2
水 150ml
冷凍ブロッコリー 2房
かにかま 1本
※レンジによって時間は調整してください

作り方

- ①卵を割りよく溶きほぐす。
 - ②卵、水、白だしを泡立てないように混ぜる。
 - ③卵液を茶こしで濾しながらマグカップに注ぐ。
 - ④ブロッコリー、かにかまを入れる。
 - ⑤ふわっとラップし、200wのレンジで8分加熱して完成。
- ※具を表面に見せたい場合には、4分程加熱した後に入れると良いです。

レンジで手軽にできるため、たんぱく質が欠けやすい朝食にもお勧めです。具なしにすれば、風邪の時など消化に良いものを食べたいときにお勧めです。冷やしたら喉が痛い時などにもなめらかで食べやすいです。