

低栄養  
予防に！

# かたんししぴ

## 「レンジde茶碗蒸し」



### ●材料(2人分)

・卵	1個
・白だし	大さじ1
・水	150ml
・鶏肉小間切れ	30g
・カットかまぼこ	2枚
・カットしめじ	10g
・三つ葉	(お好みで)

### ●作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、白だし、水を加えて良く混ぜる。
- ② 耐熱性のカップに具を入れ、①の卵液を茶こしで濾しながら注ぎ入れる。
- ③ ラップをして楊枝で数カ所穴をあける。
- ④ 200Wのレンジで2個同時に7分加熱する。  
※様子を見て10秒ずつ再加熱してください。
- ⑤ お好みで三つ葉などをトッピングして完成★

ポイント

タンパク質を簡単に美味しく摂れます♪  
具材を変えたり、冷やしてお楽しみください。

飲み込みやすい



スイッチ1つで  
簡単調理

