

火を使わず、電子レンジなどで作れるレシピ ③

副菜

簡単電子レンジ茶碗蒸し



材料

(2人分)

- 卵…2個
- だし汁…400ml
- かに風味かまぼこ…2本
- 三つ葉…適量
- しいたけ…適量

このレシピでとれる食品群



(魚・野菜・海藻・卵)

作り方

- ① ボウルに卵とだし汁を入れ、ときほぐす。
- ② 耐熱容器に①と手でほぐしたかに風味かまぼこ、ちぎったしいたけを入れる。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジで加熱（600Wで8分）して、三つ葉を添えてできあがり。

※加熱時間は様子を見て、調整してください。また①をザルや茶こしでこすと、より滑らかに仕上がります。

ひとくちコラム

卵の栄養価は高たんぱくで低脂質です。簡単にできる茶碗蒸しは、口当たりも良く食べやすいメニューです。たんぱく質が豊富で手軽に使えるカニかまを入れて簡単に調理しても良いですし、カニかまの代わりにささみなどを入れるのもおすすめです。