



洋風茶碗むし

材料(一人分)………

全卵	1個
コンソメ	3g
鶏ささみ (ゆで)	15g
コーン	15g
トマトジュース	80ml
ねぎ	少々
ステップキューブ	2個
水	80ml

作り方………

- ①水で溶いたステップキューブに、卵・トマトジュース・コンソメを入れよくかき混ぜる。
- ②耐熱のマグカップにコーン・鶏ささみをいれ、①の卵液を入れる。
- ③軽やかにかき混ぜ、固まるまでレンジで加熱する。
- ④固まったらねぎをのせて完成。

レシピポイント………

レンジで調理する事で火を使わずにカンタンに作る事ができます。
ささみはすでに茹でられている、市販のものを使えば火の通りを気にしないで調理できます。
お子様の好きな具材でアレンジが可能です。

