



## 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。

