

食感楽しい！たけのこの茶碗蒸し

クリエイト
栄養士考案！



材料(1人分)

お吸い物の素	1袋	しいたけ	1個
水	120ml	たけのこ(水煮)	20g
卵	1個	三つ葉	2g
鶏もも肉(皮なし)	20g		

栄養成分(1人分)

エネルギー: 118kcal
たんぱく質: 11.5g
脂質: 6.6g
炭水化物: 2.7g

食物繊維: 1.1g
食塩相当量: 1.6g
ビタミンD: 2.7μg

作り方

- ①鶏もも肉の皮を除き1cm角に切り、電子レンジ500Wで40秒加熱する。
- ②しいたけは軸を取り除いて5mm幅の薄切りにし、たけのこの水煮は1cm角に切る。
- ③マグカップの中で卵を割り入れ溶きほぐす。
- ④③に水120mlとお吸い物の素を加え、混ぜて溶かす。
- ⑤④に①と②、三つ葉を入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱し、固まっていれば完成！
(足りない場合は10秒ずつ追加で加熱して様子を見てください)

POINT

糖質が低いので、
ダイエット中のおやつに
もオススメ！
火を使わず、電子レンジ
だけで調理できます！

