

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



骨骨(コツコツ)レシピ! ミルク茶碗蒸し



1人分 栄養価

・エネルギー	167kcal
・たんぱく質	11.7g
・脂質	9.9g
・炭水化物	7.0g
・食塩相当量	1.7g

材料(2人分)

・卵	1個
・牛乳	200mL
・白だし	大さじ1.5
・生しいたけ	1枚
・鶏もも肉	40g
・かにかまぼこ	2本
・小ねぎ	少々

作り方

- ① 卵を割りほぐし、牛乳と白だしを加えさらに混ぜる。
- ② 生しいたけはスライスし、鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 茶碗蒸しの器(マグカップでも可)に②を入れる。
- ④ 卵液を各器に8分目くらいまで均等に入れる。
- ⑤ かにかまぼこを手で割いたものを④の上へのせ、小ねぎを散らす。
- ⑥ 器にラップをし、爪楊枝で3ヶ所くらい穴をあけて、電子レンジ・200W(解凍モード)で12分加熱したら出来上がり♪

主食
主菜
副菜
汁物
デザート



チェック
ポイント

- ① 爪楊枝で数ヶ所穴をあけることで余計な熱を逃がし、「す」が入るのを防ぐ!
- ② 電子レンジ 500W・2分でも加熱可能だが、W数を抑えた解凍モードでレンジにかけることでくちどけなめらかな茶碗蒸しに仕上がる



アレンジ
ポイント

- ① エビや蒲鉾や高野豆腐など、お好みの具材に変更しても美味しい♪