

わん 茶碗蒸し



【材料(1人分)】

たまご	1個(50g)
だし汁	
水	大さじ2
白だし	大さじ1/2
干しいたけ	1/2個(5g)
★醤油	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★水	大さじ2
みつば	1g(少々)



【作り方】

- ① 器に卵をとき、そこにだし汁を入れる。
- ② 水で戻した干しいたけをキッチンばさみで小さく切り、そこに調味料(★のついてる3つ)を入れてレンジ500wで2分加熱する。
- ③ 卵液の入った器に②のしいたけを入れ、小さく切ったみつ葉をのせる。
- ④ ラップをふんわりかけて、レンジ200wで約3分半加熱する。
(加熱しても水気が残っているようならレンジ200wで30秒ずつ加熱すること。)

①と②は
違う容器を使おうね！

【栄養成分表示(1人分)】

エネルギー	114kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	4.7g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.3g
食物繊維量	2.4g



外ヶ浜町で有名なしいたけは、「食物繊維」をたくさん含んでいるから、お腹の調子を整えてくれるんだよ！！