

レンジで簡単！韓国風茶碗蒸し

材料(2 人前)

- ・卵・・・・・・2個
- ・カニカマ・・・・・・2本
- ・小ねぎ・・・・・・10g
- ・水・・・・・・200ml
- ・鶏がらスープの素・・・・・・小さじ1
- ・ごま油・・・・・・小さじ1/2

※電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。必要に応じて加熱時間を調節しながら加熱してください。

作り方

- 1.カニカマは手で細くほぐし、小ねぎは小口切りにする。
- 2.深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。
- 3.2に水と1と鶏がらスープの素を入れよく混ぜ合わせる。
- 4.ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱し、取り出して軽く混ぜ合わせる。
- 5.ごま油を回し入れ、再びラップをふんわりとして600Wの電子レンジで2分ほど加熱して、卵が固まったら出来上がり！

エネルギー：101Kcal 塩分：1.0g（1人前）

電子レンジ調理をすることのメリット

- ①効率よく加熱するので、調理時間が短くてすむ！
- ②油は少量で十分なので、ヘルシー！
- ③食材の水分で調理できるので、調味料はいつもの2/3程度ですむ！
- ④電子レンジ対応の耐熱容器一つで調理できるので、後片付けが簡単！
- ⑤電子レンジは栄養成分（水溶性ビタミン）を逃さない！

