



ミルク茶碗蒸し



ミルク茶碗蒸し

エネルギー 91kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ 卵 (Lサイズ) 1個
- ・ 牛乳 80ml
- ・ 麵つゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
- ・ しいたけ 小2個
- ・ みつば 2本
- ・ かまぼこ 2切れ

ミルク茶碗蒸し

① しいたけに切り込みを入れ、三つ葉は結ぶ。



② といた卵に牛乳と麵つゆを加えて卵液をつくる。



ミルク茶碗蒸し

③ 食材を器に入れて卵液を入れてください。



④ 鍋に水をはり、器を入れて、10分ほど加熱し完成です。

