

茶碗蒸し

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

鶏卵	50g
鶏もも肉	20g
ブロッコリー	10g
白だし	大さじ1 (15g)
水	3/4カップ (150ml)

レシピのアレルゲン
 (特定原材料および準ずるもの)
 「卵」「鶏肉」

☆作り方

- ① ブロッコリーは小さな小房に切り分け、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
- ② 鶏モモ肉を2cm角に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、白だし、水を加えてさらに混ぜる。
- ④ 炊き出し袋に、①、②、③を入れる。
- ⑤ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて25分湯煎する。

☆栄養価

エネルギー	128 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	9.0 g
炭水化物	2.0 g
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	1.8 g



☆ポイント

- ・ 子どもも大人も食べやすいためおやつとしてもオススメ。
- ・ 家にある食材や好きな食材を入れてアレンジができる。
 (かにかまぼこやインゲンや枝豆など)