

レンジ

茶碗蒸し

調理時間：10分 カロリー： 50 kcal

〈材料〉（1人分）

卵	1個
ねぎ	少量
しいたけ	1個
お吸い物の素	1袋
水	100CC



〈作り方〉

- 1 ねぎ、しいたけを適度な大きさに切る。
- 2 卵をとぐ。よくといだら水、お吸い物の素を入れて再びよく混ぜる。
- 3 しいたけ、ねぎを上に乗せ、600wのレンジで3分加熱する。

〈調理の一口メモ〉

