

豆乳茶わん蒸し

	材料(2人分)																	
	調整豆乳	300 ml	卵	2 個	和風白だし	大さじ 1	カニカマ	2 本	a	だし汁	大さじ 4	みりん	小さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1/2	片栗粉	小さじ 1/2	水
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム													
	187 kcal	13.0g	10.6g	0.9g	89 mg													



作り方

1. ボウルに卵を割り入れてほぐし、豆乳、白だしを加えて混ぜ、ざる等でこす。
2. 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをかけ、200W電子レンジで約 10 分加熱する。
(蒸し器で代用可能)
3. aの材料を小鍋に入れ、火にかけてあんをつくる。
4. 2に縦に割いたカニカマをのせ、3をかける。



コメント

- ・ 豆乳を使用することでたんぱく質を摂ることができます。