

卵とカニカマのレンジ炒り煮

棒棒鶏丼・オクラと揚げなすの味噌汁と合わせて、1食分の野菜が120g以上

まるでかに玉??



1人分あたり

【エネルギー】	91 kcal
【たんぱく質】	8.2 g
【脂質】	4.9 g
【食塩相当量】	1.0 g
【野菜重量】	20 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

卵	・・・ 2個(100g)	だしの素	・・・ 1.5g
カニカマ	・・・ 30g	醤油	・・・ 1.5g
ほうれん草(冷凍)	・・・ 40g		
刻みネギ	・・・ 2g		

作り方

- ① 耐熱ボウルに卵を入れほぐす
- ② 割いたカニカマ、ほうれん草を加える
- ③ だしの素と醤油を混ぜる
- ④ ラップをかけ、電子レンジ600wで50秒加熱する
- ⑤ 取り出してよく混ぜる
- ⑥ 固まりが足りなければ10秒ずつ追加加熱する
- ⑦ 仕上げにお好みで刻みネギを乗せる