

# レンジで、ちょっと洋風茶碗蒸し



【材料】 1人分

ほうれん草 1/3把  
A | 牛乳 100cc  
| 卵 1/2個  
スライスチーズ 1枚

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、3cm長さに切って水気を絞る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③耐熱のマグカップに①・②を入れてチーズをさいて入れ、レンジにかける。卵に火が通れば、出来上がり。

ひとこと

朝食に  
おすすめです。  
手軽にカルシウム  
が取れます。  
醤油を少しかけると  
和風テイストに  
なります。

(ご飯 150g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
186	12.7	285	8.2	2.8	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

