



栄養価 (1人分)

エネルギー 82 kcal

たんぱく質 7.4 g

塩分 1.2 g

材料 (2人分)

- ・ほうれん草 40g
- ・カニカマ 30g
- ・卵 1個
- ★豆乳 100ml
- ★水 50ml
- ★めんつゆ 小さじ2
(4倍濃縮)

作り方

- ① ほうれん草は茹でておく。
カニカマは食べやすいようにほぐす。
- ② 卵を割り、★を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 器に①、②を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで200w 8分程度加熱する。※火の通りが悪い場合は30秒から1分ずつ加熱時間をのばす。

コツ・ポイント

- ・混ぜるだけの簡単レシピです。
材料は冷蔵庫の中にあるものやコーン、ベーコンなどでも美味しく作ることができます。