

# ★電子レンジで簡単茶碗蒸し★

電子レンジで簡単に作るたんぱく質もとれるレシピです。

## ◎材料（2個分）

卵 1個

白だし 大さじ1杯

水 150mL

お好みの具 適量

（鶏肉・かまぼこ・三つ葉・しいたけ等）

※今回の患者さんの場合は具無しで紹介



## ◎作り方

1. ボウルに卵を割り、白だしと水を加えてよく混ぜる。
2. 1を茶こしでこす。
3. 具材を（入れる場合）小さく切り湯のみへ入れる。
4. 湯のみに卵液を注ぐ。
5. ラップを軽くして、200Wの電子レンジで7分加熱。

