かんたん朝食

トマみそのレンジ蒸し

作成：北陸学院大学短期大学部食物栄養学科（H29）

材料（１人分）

- 卵　　１個
- 小松菜　　50g
- しめじ　　20g
- ケチャップ、みそ　　各小さじ１

調理時間
5分

作り方

① 小松菜は３cm位に切り、しめじは手でほぐす

② シリコンスチーマーに小松菜、しめじ、ケチャップ、みそを入れ混ぜる

③ 卵を割り入れ、レンジで１分半加熱する

栄養成分表示(1人分)
エネルギー126kcal、たんぱく質9.8g、
脂質6.9g、炭水化物6.3g、
食塩相当量1.5g

ポイント

スチーマーひとつでバランスがとれる！