

簡単!

レンジ蒸し野菜



材料(1人分)

ほうれんそう	60g
ピーマン	1/2個(20g)
ミニトマト 赤	2個(30g)
ミニトマト 黄	2個(30g)
卵	1個
ピザ用チーズ	15g
めんつゆ(2倍希釈)	小さじ1
黒こしょう	少々



電子レンジで調理する
たっぷりの旬の野菜と
卵一つを使ったレシピです

野菜使用量

(1人分当たり)

140g

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	9.3g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.1g (推定値)

作り方

- ①野菜をお好みの大きさに切り、耐熱皿に並べてふんわりラップをします。電子レンジ600Wで1分ほど加熱します。
- ②電子レンジから取り出し、真ん中にスペースを作ったら卵を割り入れます。(この時、卵の破裂を防ぐため必ず卵黄に傷をつける。)
- ③めんつゆと黒こしょうを加え、チーズをのせます。ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2~3分加熱します。

調理時間
約4分!

電子レンジ調理のメリット

- ・効率よく加熱するので、調理時間が短くてすむ
- ・電子レンジ調理の間は、他のことに手が回せる
- ・油は風味づけ程度で十分
- ・調味料が少なくすむ(減塩できる)
- ・洗い物が少ない

