

# かんたん中華風茶碗蒸し

初級編 ★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー 中華五目あんかけ

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/18891>



## 材料 (1人分)

◎中華五目あんかけ	1袋
卵	1個
水	大さじ1
長ねぎ (青いところ)	少々

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	11.4g
食塩	1.7g

## 作り方

- 1、中華五目あんかけの具は大さじ1くらい残しておく。卵、中華五目あんかけの具、水を混ぜる。
- 2、器に流し入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで約1分半加熱する。
- 3、1で残しておいた中華五目あんかけ (大さじ1) の具をかけ、刻んだ長ねぎをのせる。

## ワンポイント

材料が少なく、電子レンジで調理ができるので、とても簡単です。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
 (「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

