



○ 使用製品 昆布液体だし S

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
87 kcal	9.4 g	4.3 g	1.9 g	1.2 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=193.5g)

● 卵	40g	【材料A】	
● とりささみ水煮フレーク	10g	● 水	120g
● えび	6g	● 昆布液体だし S	2g
● かまぼこ	6g	● 濃口醤油	1g
● しいたけ(生)	5g	● 塩	0.5g
● みつば	3g		

○ 作り方

- ① 卵を溶いて、材料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② かまぼこ・しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に①・とりささみ水煮フレーク・えび・かまぼこ・しいたけを入れる。
- ④ 器に蓋をして、スチームコンベクションオープンで15分加熱する。〈スチーム85°C 蒸気量100%〉
- ⑤ みつばを添える。

