

～レンジで簡単！15分で完成～

たまごと野菜のレンジ蒸し

食塩量
0.7g



材料(2人分)

卵	2個
小松菜	80g
にんじん	60g
椎茸(生)	20g
めんつゆ	10g
みりん	6g(小さじ1)

にんじんや椎茸は
冷凍保存をすると便利です。
使いやすい大きさに切ってから
保存袋に入れて冷凍しましょう！



下準備



- ・小松菜は3cmの長さに切る。
- ・椎茸は2mm幅の薄切りにする。
- ・にんじんは2mm幅の短冊切りにする。
- ・卵は溶いておく。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① にんじん、小松菜、椎茸を耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかける。



② 電子レンジで(500W)で2分間加熱する。



③ 粗熱を取り、卵、めんつゆ、みりんを加えて混ぜる。



④ ふんわりとラップをかけ、電子レン(500W)で2分間加熱する。



⑤ 電子レンジから取り出し、全体を混ぜる。卵がお好みの固さになったら完成。

卵の固さを見ながら、
④と⑤を繰り返して下さい



●●減塩のコツ●●

- ・めんつゆと椎茸の相乗効果で旨味アップ
- ・黒コショウや、カレー粉で減塩アレンジ
- ・香りの強いネギや生姜を入れる

●●いろいろアレンジ ●●

- ・めんつゆをコンソメに変えて、洋風アレンジ

たまごと野菜のレンジ蒸し

(1人分)

- ・食塩量 0.7g
- ・エネルギー量 138kcal
- ・野菜量 80g