

ととのうごはん



Recipe. 01

ボリュームたっぷり

中華風 茶碗蒸し

たけのこと豚ミンチでボリュームたっぷり!
メイン料理になる茶碗蒸しの中華あんかけ。

調理時間 30分 | 2人分

#電子レンジ調理 #高たんぱく
#疲労回復

栄養価(1人分)

エネルギー	305kcal	脂質	13.8g
たんぱく質	18.5g	塩分	2.1g
糖質	12.3g		



材料

〈A〉	卵	2個	※泡立てないように割りほぐす
湯(40℃程度)	300cc	※鶏がらスープの素を溶く	
鶏がらスープ	小さじ1		
〈B〉	豚ミンチ	120g	
水煮たけのこ	50g	※0.5cmのさいの目切り	
生姜(生姜チューブ可)	5g	※粗みじん切り	
白ネギ	15g	※粗みじん切り	
ごま油	大さじ1		
〈C〉	水	200cc	
鶏がらスープ	大さじ1	〈A〉とは別	
酒	大さじ1		
醤油	小さじ1+1/2		
砂糖	小さじ1/2		
片栗粉	大さじ1		
〈トッピング〉	青ねぎ	10g	※小口切り

作り方

- 〈A〉の材料をすべて混ぜてザルで濾し、卵液を作る。
- 〈B〉の材料をすべて器に入れてさっくりと混ぜ、ラップをして600wで2分30秒レンジ加熱。(完全に火が通らなくても可)
- ②に①の卵液を静かに注ぎ入れ、ふんわりとラップをして500Wで5分、さらに200Wで5分程度レンジ加熱。固まっていなければ、200Wでさらに加熱する。
- 〈C〉の材料をすべて鍋に入れ混ぜながら沸騰させてあんを作る。
- ③に④のあんをかけて青ねぎを飾る。



献立を彩るプラス1品
ほうれん草と
人参の胡麻和え

調理時間 15分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	48kcal	脂質	2.5g
たんぱく質	2.4g	塩分	0.9g
糖質	2.3g		

材料	ほうれん草	1/2束
	人参	30g
	※千切り	
〈A〉	醤油	小さじ2
	水	小さじ1
	黒すりごま	大さじ1

- ほうれん草を熱湯で茹がき、冷水で冷やし、水気を絞って3~4cmにカットする。
- ①の湯で人参を茹で、茹で上がれば水気を切っておく。
- ①②と〈A〉の材料をすべて混ぜ合わせ、器に盛る。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント