

豆乳の茶碗蒸し



材料(1人分)

卵……………1個
 豆乳……………100ml
 冷凍ほうれん草…ひとつかみ
 めんつゆ……………大さじ1/2
 (3倍濃縮)

1人分の栄養価

エネルギー：127kcal
 たんぱく質：10.5g
 食塩相当量：1.1g
 カルシウム：57mg
 ビタミンD：1.9 μ g
 ビタミンK：70 μ g



5分

作り方

- ① 大きめのマグカップなどの耐熱容器に卵を割ってよくほぐす。
- ② そこに豆乳とめんつゆとほうれん草を入れて混ぜる。
- ③ マグカップにピッタリとラップをして600Wのレンジで2分30秒加熱する。
 (固まっていなければ加熱時間を30秒ずつ追加してください)

ポイント

- ・骨を強くするために必要な栄養素（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK）をとることができます。

～成人の1日の目標量～

カルシウム：男性700～800mg 女性600～650mg

ビタミンD：9 μ g

ビタミンK：150 μ g

- ・簡単調理でお子様ひとりでも作ることができます。