

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～



にんじんの皮の 豆乳茶碗蒸し



材料 (2人分)

- 調整豆乳……………1カップ(200ml)
- 卵……………M1個
- にんじんの皮……………10g
- 和風だし(顆粒) ……小さじ1弱(2g)

作り方

- にんじんの皮をせん切りにする。
- 豆乳と卵をよく混ぜ合わせて、和風だしを加えにんじんも加える。
- 耐熱容器に注ぎ、中火の蒸し器で7分蒸す。

これが基本の3皿です!



過去のレシピは
こちらから



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

お問い合わせ
環境・地域エネルギー課
電話34-3268(直通)