★ふくさ卵

今月は
お弁当シリーズ

今回はこれ

春からの新生活や行楽に、お弁当いかがでしょうか？お弁当にも使えるメニューを、順次 1～2 品ずつ紹介しています。

〈材料　２人分〉

ほうれん草（ゆで）	40ｇ
かに風味かまぼこ	２本（約 12ｇ）
卵	１こ
A	
スキムミルク	大さじ1
水	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

〈作り方〉

① ほうれん草は 1cm 長さに切る。（冷凍のものでも可）
② かに風味かまぼこは長さを３等分し、ほぐしておく。
③ ボウルに卵を割りほぐし、①②とＡを混ぜ合わせる。
④ 茶碗の内側にラップをなじむように敷き、③を注ぎ入れ、上部を輪ゴムで止める。
⑤ 鍋に湯を沸かし、④を中火で１２分ゆでる。
⑥ ⑤の粗熱がとれたら、ラップから取り出し盛り付ける。

- （スキムミルク＋水）の代わりに、牛乳大さじ２でもよいです。
- わかめやハム、チーズ、他の野菜などと合わせても美味しくできます。
- 汁物の椀種にも利用できますよ

【栄養価：１人分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
56	4.9	2.5	3.4	0.4