

洋風茶碗蒸し

～のどごしがよく、

エネルギー・たんぱく質もとれる茶碗蒸し～

(1～2歳の2人前相当量)

粉末コーンスープ	1袋
お湯	80cc
牛乳	70cc
卵	1個



《レシピ》

- ①粉末コーンスープをお湯で溶く。
- ②卵をほぐし、牛乳と混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ、耐熱容器に移して、蒸し器で蒸す。
(電子レンジの茶碗蒸し調理モード、もしくは、電子レンジ 200Wで8分程度でも可)

ポイント

- ・栄養価の高い牛乳や卵を使うことで、エネルギーやたんぱく質を補給できます。
- ＊コーンスープの他にもポタージュ等で、味のバリエーションをつけられます。