

超簡単レンチン茶わん蒸し

材料：（一人分）

水 100ml 卵 1個

めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1

A えび 1尾 A しいたけ（スライス） 適量

A かまぼこ（スライス） 適量 A 三つ葉 適量



作り方：

① マグカップに卵を入れ、泡だてないように溶く。さらに水、めんつゆを入れよく混ぜる。

② ①にAを入れ、ラップをする。

③ ②を200Wの電子レンジで7分加熱したら、完成！