



食改さんのおすすめレシピ

コーンクリーム茶碗蒸し



材料（4人分）

- ・コーンクリーム缶 80g
- ・牛乳 1カップ
- ・卵 2個
- A {
 - ・だし 1/2カップ
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・塩 少々
- ・冷凍むき枝豆 12つぶ

作り方

- ①コーンクリームと牛乳を混ぜ合わせる。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①とAを加えてよく混ぜ合わせ、器に注ぎ入れる。
- ③鍋に1/3くらいの水を入れ、沸騰したら②を並べて蓋をして、強火で1分、弱火にして10～12分蒸す。
- ④中まで火が通ったら冷凍むき枝豆を上飾る。

ポイント

- ・材料少なめ、全て混ぜるだけの簡単メニュー。
- ・コーンの甘味と風味で減塩！牛乳入りでまろやかな味わいに。



栄養価（1人分）

エネルギー：	119kcal
たんぱく質：	6.3g
脂質：	5.1g
食塩相当量：	0.8g