

かんたん洋風茶碗蒸し

【材料】 カフェオレカップ（容量300~400cc程度 1個分）

* 卵	35 g
* 生クリーム（植物性）	20 g
○ コンソメスープの素（顆粒）	1 g
○ 水	100 cc
○ 食塩	少々
○ コショウ	少々
* リセッタ	5 g
* ベーコン	15 g
* ほうれん草	20 g



【作り方】

《準備》

- ・卵は割りほぐしておく。
（一度裏ごしするとなめらかな舌ざわりに仕上がります）
 - ・○の材料を合わせて火にかけ、コンソメスープの素が溶けたら常温に冷ましておく。
- 1、カフェオレカップに、割りほぐした卵と生クリームと常温になった○の食材を合わせて混ぜる。
 - 2、1、にリセッタ、食べやすい大きさに切ったベーコン、ほうれん草を加えてさっと混ぜる。
 - 3、2、を500Wの電子レンジで2分30秒加熱して出来上がり。
（電子レンジの種類により加熱時間は若干異なります）

【栄養価】 1個当たり

エネルギー量	242 kcal
糖質	1.5 g
ケトン比	3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

材料のリセッタをオリーブオイルに変えるとさらに洋風感が増します。