栄養科だより　4月号

綾循レシピ

材料はコンビニで調達！

少ない材料でも蛋白質もとれて
簡単に一品料理が作れます！

裏面にレシピがあります

コンビニ食材で簡単おかず！　塩分量約2ｇ

即席茶碗蒸し

A Y A S E ✦ H E A R T ✦ C L I N I C
3-6-9,Yanaka, Adachi-ku,Tokyo 120-0006 Japan　Tel.03-3605-2821　Fax.03-3605-2116

材料（1人前）
＊インスタントの味噌汁（好きなもの）　・・・1個
　具沢山でだしが効いているのもがオススメ！

＊卵　　・・・1個
＊お湯　　・・・規定の量
＊お好みで入れたい具材があればいれる
　今回はえびをいれました！

作り方①
インスタントの味噌汁を規定量の
　お湯で溶き、少し冷ます。

作り方②
あら熱が取れたら卵を割りよく混ぜる。
この時に入れたい具があればいれる。

作り方③
容器に注ぎ、ふんわりとラップをかける。
500Wの電子レンジで2～3分ずつ加熱し
揺らして固まっていれば完成。

卵一つで簡単におかずが完成！
蛋白質は毎食摂りたい食品です！
色々な具材のインスタントの素を利用して
蛋白質を積極的に摂取しましょう。

しっかり味が付いているので調味料は不要です！
特にきのこ類をいれると風味が良くなります！
減塩の意識も忘れずに！