

# ミルク茶碗むし

～ 牛乳を使ってまろやか、レンジで簡単茶碗むし ～



## 材 料（2人分）

卵	1個（50g）
牛乳	150ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2
干しいたけ（スライス）	4g
ほうれん草	30g
かに風味かまぼこ	小2個（14g）
お麩（水で戻す）	小2個（2g）

## 作り方

- 1 干しいたけ（スライス）は耐熱容器に入れ、水に浸してラップし、電子レンジ（600W）で40秒加熱し、そのまま少し蒸らす。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、めんつゆ、しいたけの戻し汁大さじ2を加え、よく混ぜ合わせる。  
ほうれん草はよく洗い、3センチ長さに切る。  
かに風味かまぼこは、身をほぐす。
- 3 器に、①のしいたけ、ほうれん草、かに風味かまぼこ、お麩を入れ、②の卵液を流し入れる。
- 4 器にふんわりラップをかけ、電子レンジ（600W）で約1分加熱（1個の時は30秒）し、200Wに切り替え、約6分加熱する。（1個の時は3分弱）  
一旦取り出し、様子を見て固まっていなければ、さらに10秒加熱する。

※200Wに調整できない場合は、1個につき600Wで1分40秒加熱が目安です。

※電子レンジの機種によって加熱時間が多少異なります。  
再加熱は10秒ごとにし、様子を見てください。