

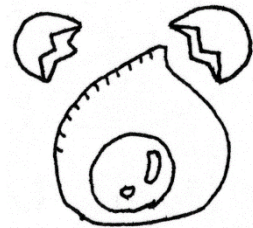


だいとう キラキラ大東

す 巣ごもり たまご

レッツ♪

クッキング



つく かた 【作り方】

ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・たまご……………4個
- ・ボンレスハム……………20g
- ・ほうれんそう……………2分の1わ
- ・塩……………小さじ1半分
- ・こしょう……………少々
- ・カップ状にしたアルミホイル……………4個

- ①ほうれんそうは、さっと熱湯でゆで、冷水にとり、軽くしぼって2センチ幅に切る。
- ②アルミホイルに短冊切りにしたハムと①のほうれんそうをしき、たまごを割り入れる。
- ③20分ほど蒸す。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

エネルギー：85キロカロリー

たんぱく質：7.4グラム

脂肪：5.5グラム

塩分：0.4グラム