

☆電子レンジで簡単「茶碗蒸し」☆

材料（180ccの容器2個分）

卵 1個

水 150ml

白だしの素（麺つゆでも可） 10cc

好きな具材少量（椎茸・かまぼこ・鶏肉など）



作り方

- ① ボールに卵を割り入れ溶きます。
- ② だし・水を加えて泡立たないように混ぜる。
- ③ 耐熱カップに②の液をざるや茶こしでこしながら入れる。
※耐熱カップはマグカップだと持ち手が付いているのでおすすめ！
- ④好きな具材を入れる。
- ⑤ラップをせず電子レンジ 600W で 2 分 10 秒加熱し、そのまま 1 分おいて蒸らす。※緩い場合は 10 秒ずつ追加加熱する。

☆電子レンジで簡単プリン☆

材料（180ccの容器2個分）

卵 1個

牛乳 150ml

砂糖 20g



作り方

- ① ボールに卵を割り入れて溶きます。
- ② 砂糖・牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱カップに②の液をざるや茶こしでこしながら入れる。
- ④ ラップをせず電子レンジ 600W で 1 分 40 秒加熱し、そのまま 1 分おいて蒸らす。
※電子レンジで加熱の際、表面がぷくぷくと膨らんだら取り出し余熱で火を通します。※緩い場合は 10 秒ずつ追加加熱する。
- ⑤余熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成です。
普段のプリン作りでしたら、メープルシロップ足したら美味しく召し上がれます。