



大満足のうま味たっぷり茶碗蒸し



まぜて蒸すだけ。はじめてでもできる！良質なたんぱく質もごはんも入ってバランスよし！

材料（2人分）

卵		2コ
煮干し		3～5尾
水		1カップ+50ml (250ml)
塩		適宜
ごはん		60g
カニかま		2本
小松菜		小1株

* 調理ばさみ

* 蒸茶碗または大きめ湯のみ(ふた付) 2コ
(耐熱性容器ならOK)

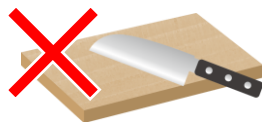
作り方

- ① 煮干しを分量の水に入れて冷蔵庫で1晩浸水させる。
(常温で2～3時間置いた水出しもOK)
- ② 卵を割って混ぜ、煮干しを取り出した①のだし汁と合わせ、塩少々加えてよく混ぜる。
- ③ 茶碗にごはん、カニかま、調理ばさみで切った小松菜を入れて、②の卵だし液を流し込む。
- ④ 水を張った鍋にスノコを敷き、③の茶碗にふた（なければアルミホイル）をし、最初は強火で湯気が出てきたら火加減を弱めにして約12～15分蒸す。

※竹串で刺して卵液がついてこなければできあがり♪

かんたんポイント

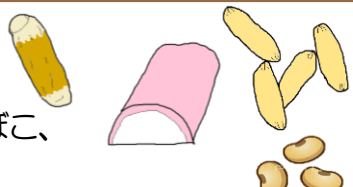
1. 包丁・まな板を使わない。
2. 浸水するだけの本格おだし。
3. 良質のたんぱく質が手軽にとれる。



アレンジポイント

◆ カニかま：

➡ はんぺん、ちくわ、かまぼこ、蒸し大豆、ウィンナー



◆ 小松菜：

➡ ピーマン、トマト、たけのこ、しいたけ、しめじなど



ちょっとプラス 蒸し上がった茶碗蒸しに三つ葉や木の芽などを添えるとグッと香りが良くなるのでオススメです。



【足付スノコ】百円ショップでも入手可。一つあれば便利♪



完成

エネルギー121 Kcal, たんぱく質7.0 g, 脂質4.4 g, 炭水化物12.4 g, 塩分0.6 g

Copyright (C) 2020 Y.kawaguchi All Rights Reserved

This work was supported by Grant-in Aid for Scientific Research from the Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology of Japan (16K08900, 19K02668).