

寒い季節にほっこり温まる茶碗蒸しはいかがですか？

【茶碗蒸し】

優しいだしの風味と卵がとても合います。



材料(4人分)

- A
卵………3個(160g)
鶏もも……40g（小さめの一口大）
人参………1/4本(せん切り)
干椎茸……丸4個（戻してうす切り）
三つ葉……適量
醤油………小さじ1と1/3
食塩………2.4g
出汁………480ml



作り方



15分(蒸し時間除く)

- 卵を割りほぐしAと合わせてザルでこす。
- 器に具材を入れ、次に①を入れたら、沸騰した蒸し器で12~15分蒸す。
- 竹串で中央を刺して澄んだ汁が出てきたら出来上がり！！

蒸し器がない場合

ふきんを敷いたフライパンに、器の高さの1/3~半分までかぶるくらいの水を注ぎ、フライパンに蓋をして加熱してください。



茶碗蒸し用の器がない場合

耐熱容器に卵液を全量入れ、大きな茶碗蒸しを作ることもできます。
※加熱時間は調節してください。



塩分制限

レシピ通りでOK

糖尿病

レシピ通りでOK

たんぱく質制限

たんぱく質の少ない具にしましょう

- 旬の食材やかまぼこなど何でも合います。
穴子やえびを入れるとより風味がUPします。
- 舞茸は卵が固まらないので注意！！
- うどんを入れるとボリュームアップします。(小田巻蒸し)

