

きのこたっぷり茶碗蒸し



分量 (4人分)

しいたけ	4個 (40g程度)
えのき	1/2パック (50g程度)
卵	2個 (100g程度)
☆だし	300ml (冷めたもの)
☆薄口しょうゆ	小さじ2 (12g)
☆塩	少々 (1g程度)



作り方 【鍋で作る方法を記載しています!】

- ① しいたけ、えのきを食べやすい大きさに切る
- ② 卵を泡立たないように溶きほぐし、溶いた卵と☆をすべて合わせ、こす
- ③ 器に、具材を入れて、静かに②を注ぎ入れ、上に浮いた泡を取る
- ④ 鍋に器の半分の高さくらいの水を注ぎ、沸騰したら、器に蓋をして入れる
- ⑤ 鍋に蓋をして、弱火で15分ほどさらに加熱する

(中央に竹串を刺し、澄んだ汁が出てくれば蒸しあがり 濁っていればさらに蒸す)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.6g
食物繊維	0.8g
塩分	1.0g

(1人分)